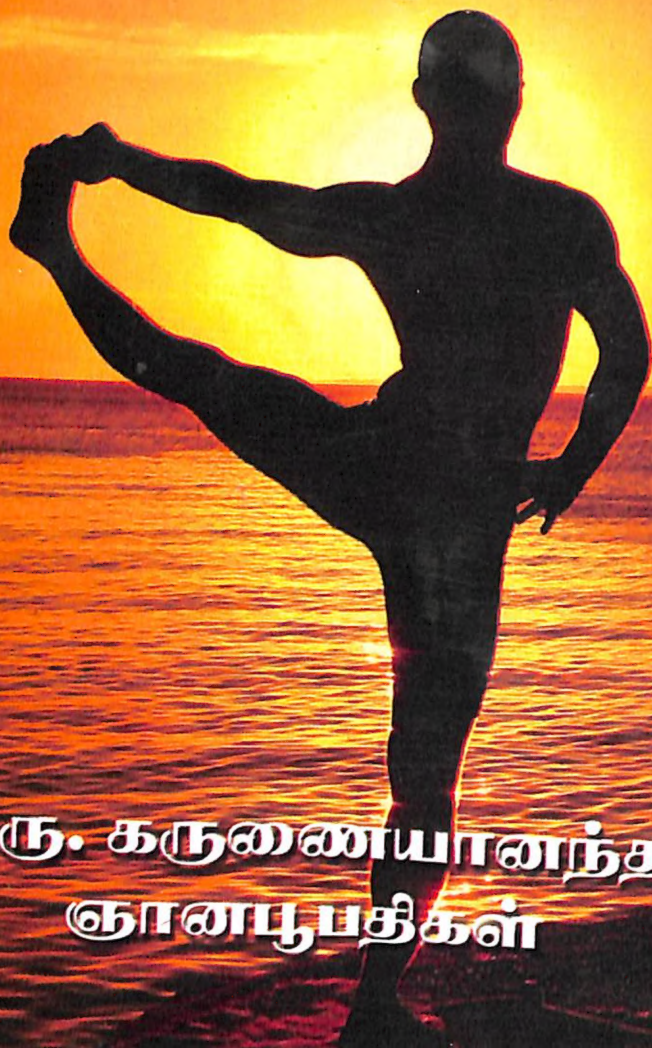
# ஞான யோக ரகசியம்



குரு. கருணையானந்த
ஞானபூபதிகள்

# ஞான யோக ரகசியம்

ஆசிரியர்

முகமது இபுறாகீம்

குரு. கருணையானந்த ஞான பூபதிகள்

பதிப்பாசிரியர்

கவியோகி நாச்சிகுளத்தார்

பாரி நிலையம்

90, பிராட்வே, சென்னை - 600 10

| | | |
|---|---|---|
| முதற் பதிப்பு | : | 1930 |
| மறுபதிப்பு | : | 2008 |

## நூல் பற்றிய விவரங்கள்

| | | |
|---|---|---|
| நூற் பெயர் | : | **ஞான யோக ரகசியம்** |
| ஆசிரியர் | : | முகமது இபுராஹீம்<br>குரு. கருணையானந்த ஞான பூபதிகள் |
| பதிப்பாசிரியர் | : | கவியோகி நாச்சிகுளத்தார் |
| தாள் | : | வெள்ளைத் தாள் 11.6 கி. கி. |
| நூலின் அளவு | : | கிரெளன் சைஸ் |
| மொத்தப் பக்கங்கள் | : | XXX 11 + 384 = 416 |
| வெளியிடுவோர் | : | பாரி நிலையம்<br>90, பிராட்வே,<br>சென்னை – 600 108. |
| பொருள் | : | தத்துவம் |
| கணினி அச்சு | : | லதா கம்பியூட்டர்<br>சென்னை – 1. 9840405847 |

**நூலின் விலை : ரூ. 120.00**

| | | |
|---|---|---|
| அச்சிட்டோர் | : | மோனார்க் அச்சகம்<br>சென்னை – 94. |



வேதாந்த பாஸ்கரன், ஞானக் களஞ்சியம், அன்பே கடவுள் முதலான அனேக உயரிய நூற்களின் ஆசிரியரும் "ஞான சூரியன்" பத்திரிகாதிபருமாகிய மஹான் ஸ்ரீ கருணையானந்த ஞானயோகீஸ்வரர் அவர்கள், கி.பி. 1929ஆம் வருஷம் திருவாரூரில் சாம்பவி நோக்காகிய இமையா நாட்டத்துடன் நிஷ்டையிலிருந்த சந்தர்ப்பம்.

"இமையாத நாட்டத் திருந்துணர் வாருக்
கமையாத ஆனந்த மாம்." (ஞானக் குறள்)



கி.பி. 1929ஆம் வருஷத்தில் ஸ்ரீகருணையானந்த யோகீஸ்வரர் அவர்கள் நிட்டையிலிருக்கும்போது பிராணாயாம முதிர்ச்சியினால் சுவாசமானது பிரம்மரந்திரத்திற்குச் செல்ல, சுவாச இயக்கம் குறைந்து பிரக்கினையற்றிருந்த சமயம் "பூபதி" அவர்கள் சாய்ந்துவிடாதபடி அவர்கள் சீடரிலொருவர் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கிறார்.

(52ஆம் பக்கம் பார்க்க)

பிஸமில்லாஹி
கொழும்பைச் சேர்ந்த சலாபம்

மகா கனம் ஆலி ஜனாப்

ஆ. அ. முகம்மதுகாசீம் ஆலிம் சாஹிபு அவர்கள்

இந்நூலைப்பற்றி எழுதியனுப்பிய

# அபிப்பிராயம்

காமில் முகம்மில் ஆரிபு பில்லா(ஹ்) ஸ்ரீலஸ்ரீ கருணையானந்த ஞானபூபதி மஸ்தான் சுவாமிகளெனப் பெயர்பெற்று விளங்கும் ஆலிஜனாப் கனம் முஹம்மதிபுறாஹீம் ஞானதேசிகர் அவர்களை சுமார் 12 வருடகாலங்களுக்கு முன்னிருந்து யானறிவேன். அதாவது கி.பி. 1919ஆம் வருடத்தில் பூபதியவர்கள் கோர்வை செய்த மதிப்பிடற்கரிய மாணிக்கமாகிய வேதாந்த பாஸ்கரன் முதற் பதிப்பை சலாபம் கனதனவர்த்தகராகிய எமது நண்பர் சீ.மு. முஹம்மது ஜமால்தீன் சாஹிபு அவர்கள் சென்னை சுதேசமித்திரன் மூலமாகத் தெரிந்து வி.பி. மூலம் தருவித்துக் கொடுக்க என் நசீபுக்கு எட்டிய மட்டில் விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் நீதமென்னும் கண் கொண்டு, நானும், ஜனாப் மேற்படி சீ. மு. ஜ. அவர்களும், ஜனாப் பெரி. மு. முஹம்மது ஹனீப் ஆலிம் சாஹிபவர்களுமாக நாங்கள் மூவரும் நடுநோக்காகக் கண்ணுற்றோம். மதசம்பந்த மின்றிப் பொதுநோக்காக எழுதியுள்ள உயரிய வசன நடையும், யோக ஞானங்களின் தோய்ந்த அனுபவ வாக்கியங்களும், மேற்கோளாக எடுத்தாளப்பெற்ற செய்யுட் களும் எங்களுடைய கல்பைக் கொள்ளை கொண்டு விட்டன. ஒவ்வொரு அட்சரமும் ஒவ்வொரு இலட்சம் பொன் பெறும் என்று ஒருவாறு மதிப்பிடலாம் என்பது

எங்கள் அபிப்பிராயம். அவ்விதப் புளகாங்கிதத்துடன் அதிலிருந்து அனேக இல்முகளைப பெற்றுக்கொண்டு பூபதியவர்களை நேரிற்சென்று பார்க்க வேண்டுமென்று ஆலோசித்தோம். தொழிலில் அது சமயமிருந்த சிரமத்தி னால் நான் புறப்பட முடியவில்லை. எவ்விஷயங்களிலும் தகுந்த ஆராய்ச்சியன்னியில் நம்பிக் கொள்ளக்கூடாது என்ற பிடிவாத எண்ணமுள்ள நண்பர் பெரி. மு. முஹம்மது ஹனீபு ஆலிம் சாஹிபவர்கள் தானே நேரிற் சென்று தெரிந்து வருவதாக, கடைசியாகப் புறப்படச் சம்மதித்து அவ்விதமே, திருவாரூரில் வசித்திலகும் நமது மஸ்தான் பூபதியவர்களைச் சென்று தரிசித்து சில விஷய வினாவுதலின்மேல் தன் மனத்திலுள்ள வெகு நாளைய சந்தேகங்களை யொழித்தார். மேற்கொண்டும் பிள்ளை யென்ற உறவும் பூண்டுகொண்டார். இத்தகைய சந்தேகமுள்ளவரே இவ்விதம் ஆவாரானால் மகான் பூபதி களின் மகிமையை உரைக்கவும் வேண்டுமோ? அவர்கள் எழுதிய **ஞானக் களஞ்சியம்** என்னும் கிரந்தத்தையும் பார்க்க அவாவுற்று எதிர்பார்த்தும் வெகு நாளாக வெளியிடப் பெறாததால் மிக்க ஏமாற்ற மடைந்திருக்கும் சமயத்தில் யான் பெற்ற பெரும் பாக்கியத்தால் சில வருடங்கட்கு முன் அப்புத்தகம் என கைக்கு வந்தெய்தும் பாக்கியம் பெற்றேன். அதையும் வாசித்து அநேக அநேக அஜாயிபுகளான நூதன இல்முகளையும் பெற்றுக்கொண்டேன்.

இது காரணத்தால் பூபதி அவர்களை நேரிற் கண்டு களிக்க வேண்டுமென்ற பேரவாவானது என்னை வாட்டிக் கொண்டு நின்றது. **"வமாதஷாவூன இல்லா அன்யஷா அல்லாஹு றப் புல் ஆலமீன்"** என்ற தவீத்துக்கும், **"அடுத்து முயன்றாலும் ஆகுநாளன்றி"** என்ற முதுமொழிக்கும் இணங்க, நாயனருளால் (5-10-30)-ல் சலாபமிருந்து புறப்பட்டு இந்தியாவுக்குச் சென்று கீழ்க்கரை பல்லாக்கு ஒலியுல்லா (ஹ்) அவர்களையும் தெரிசித்துக் கொண்டு

(13-10-30) திங்கட் கிழமையன்று திருவாரூர் வந்து சேர்ந்து பூபதி அவர்களைத் தெரிசிக்கும் பாக்கியம் பெற்றேன். சுபுஹானல் லா (ஹ்) சில காட்சிகளையும் கண்டேன். பூபதி அவர்களுடன் மூன்று தினமிருந்து கலந்து ஊடாடிப்பேசி அனேக இல்முகளை தசெளபுடைய சமுத்திரத்தில் நின்றும் அள்ளித்தரப் பெற்றேன். அல்ஹம்து லில்லாஹ் நாயன் பூபதி அவர்கட்கு றஹ்மத்துச் செய்வானாக. அவர்கள் பொருட்டால் எம்மனோர்களையெல்லாம் பொருந்திக் கொள்வானாக! ஆமீன்!

பின்னர் பூபதி அவர்களிடம்,

"உவப்பத் தலைக்கூடி உள்ளப் பிரித
லனைத்தே புலவர் தொழில்."

என்பதற் கிலக்காகப் பிரியா விடை பெற்று நான் போகுமிடங்களிலுள்ள என்னுடைய றபீக்குகளுக்கெல்லாம் **வேதாந்த பாஸ்கரன், ஞானக் களஞ்சியம்** முதலான நூற்களைத் தருவித்துக் கொடுத்து, சலாபம் என்னும் உறைவிடத்திற்கு வந்துசேர்ந்தேன்.

பூபதி அவர்களியற்றி யருளிய பலநூற்களையும் அந்நூற்களிற் கூறியதற் கேற்பத் தோய்ந்த அனுபவஞான நடைகளையும் கண்கூடாகக் கண்டறிந்திருப்பதால் இவர்களை உண்மையான மகானாக ஒப்புக்கொண்டு இம்மிஸ்கீன் அவர்களைப் பின்பற்றுகின்றேன். அன்றியும் இவர்களால் உலகத்தவர்கட்குப் பேருபகாரம் எய்து மென்று நம்பி அவ்வண்ணமே நடைபெறும் வண்ணம் எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

இவர்களியற்றிய நூற்களையும் இவர்கள் நடையையும் எவ்வளவு புகழ்ந்தாலும் போதாது. ஆனால், உண்மையான அன்பர்கள் **வேதாந்தபாஸ்கரன், ஞானக் களஞ்சியம்** முதலான நூற்களை வாங்கி வாசித்ததுபோல் இந்த **ஞான யோக ரகசியத்தையும்** உண்மையான பக்தர்கள் வாங்கி

நீதமாக வாசித்துப் பார்த்துணர்ந்தால் யோக கைவல்யமும் ஆன்மலாபமும் அடைவார்களென்று நம்புகின்றேன்.

நமது பூபதி அவர்கள் கல்விக் களஞ்சியமாகவும், கருணைக்கு உறைவிடமாகவும், கஸானத்துல் இருபானாக வும், ஞான சூரியனாகவும் விளங்குகின்றார்கள் எனினும் அவர்கள் சில மஸ்தான்களைப்போல் படாடோப வேடதாரியா யிராமலும்,

"வேண்டாமை யன்ன விழுச்செல்வ மீண்டில்லை
யாண்டும் அஃதொப்ப தில்."

என்ற செய்யுளுக்கு இலக்காகவும் இருஜகானுக்கும் பாத்துஷாவாகிய நாயகம் முகம்மது (சல்) அவர்கள் பலர்க்கும் உபகாரமாயிருந்து இல்லற தருமத்தை நடத்திக் காட்டியது போல அவர்களது சுன்னத்தைத் தழுவி ஹக்காயிக் சம்பந்தமான அனேக கிதாபுகளை இயற்றி வெளியிட்டும், அவ்வப்போதுண்டாகும் அபிப்பிராயங் களை "ஞான சூரியன்" என்ற தங்கள் பத்திரிகை மூலமாக வெளிப்படுத்தியும், விஜயபுரத்தில் ஒரு பெரிய கீர்த்தி வாய்ந்த கருணாநிதி என்ற அச்சியந்திர சாலையையும் ஏற்படுத்தி அதன்மூலம் அனேக பிரஜைகள் சீவிக்கவும் செய்த பேருபகாரச் சிந்தையே கருணாநிதியாகவும் விளங்கு வதுபற்றி யான் பெரிதும் மகிழ் வெய்துகின்றேன்.

இந்த நாயகம் அவர்கள் பொருட்டால் மேற்படி ஞானப் பொக்கிஷங்களிலுள்ள விலை மதிக்கக் கூடாத மாணிக்க மணிகளை சகலத்திராளும் அள்ளி அணிந்து கொள்ள அல்லாகுதாலா நற்கிருபை றஹ்மத்துச் செய்வானாகவும் ஆமீன்!

சலாபம்,
கொழும்பு.

இங்ஙனம்,
ஆ. அ. முகம்மதுகாசீம்
ஆலிம் சாஹிபு.

*இது*
*இந் நூலாசிரியாது அத்தியந்த மித்திரவாளரும்*
*சென்னை* **"லிவாவுல் ஹம்து"**
*சங்கத்தின் பிரசிடெண்டு மாகிய*
*பாண்டிமண்டலம் செவ்வல் மாநகரம்*
*தமிழ் சாஸ்திர நிபுணர்*

## ஸ்ரீலஸ்ரீ எம்.ஏ. நெயினான் முகம்மதுப் பாவலர் அவர்களால் மகிழ்ந்தளித்த சிறப்புப்பாயிரம்

### அறுசீர்க்கழி நெடிலடியாசிரிய விருத்தம்

ஒருமுதல்வற் றடங்கருணை யடைகிடந்த பொக்கிஷமா
யுலகம் யாவுந்
திருவொளியி னுஞற்றுவிக்கு நபிகள்பிரா னங்கள்பிரான்
தீனுல் இஸ்லாம்
பெருவழியை யிருவிழியாங் கமலநடு காட்டுவிக்கும்
பெருமை சான்ற
குருமணியா மெய்ஞ்ஞான யோகரக சிய நூலைக்
கொடுத்திட் டானால். (1)

எத்தனையோ விதம்பயிற்றும் யோகாப்பி யாசங்கள்
இணைதீர் வைத்யச்
சித்தர்கண மெடுத்தாளும் பன்முறைகள் பச்சிலைகள்
தேகம் வாடாச்
சத்துவமிக் காங்காய கற்பங்கள் பலபாற்கள்
சாத்வீ கங்கள்
இத்தனையு மொருசேரத் திரட்டியரோ நம்மனோர்க்
கீந்தான் மாதோ. (2)

இந் நூலிற் றலைநீட்டு மொவ்வொருவக், கரங்கோட்டி
யிலட்சம் பான்மை
பொன்பெறுமென் றாராய்ந்த வென்றுணிபால் மானிடங்காள்
போற்றக் கேண்மின்

நன்னூலா மிதையுணர்ந்த நல்லறிவா ளன்னெவனும்
ஞானி யென்றால்
இந் நூலிற் கெதனையிணை யான்சொல்வே னம்மம்ம
வியம்புங் காலே. (3)

இத்தகைய பெருநூலை யியற்றுவித்துக் கற்பகம்போ
லெழுந்து நின்ற
உத்தமனை யான்புகல்வேன் மகான்களமர் பெருநாழி
யூர்பி றந்தோன்
சித்தவழி காட்டுமொரு தீபவொளி முச்சுடராய்ச்
செகத்தில் வந்தோன்
முத்திமகான் அப்துர்றஹ் மான்ஆரி புயர்தவத்தில்
முளைத்த முத்தன். (4)

பெருங்குடியிற் பெருந்தொழிலிற் பெருந்தனத்திற் பெருஞ்
பிறந்தா னேனுங் [சனத்திற்
கருங்கடலிற் பிறந்துலவு மகரமுப்பக் கலவாத
கருணை போலும்
மருங்கிருந்து மில்லையென மனத்தடக்கிக் குணத்தொடுங்கு
மாட்சி யேய்ந்தன்
றொருங்குலகப் பற்றொரீஇ யொருபொருளிற் பற்றதுவைத்
துள்ள வாசான். (5)

ஏழ்பிறப்புந் தீயனெனப் பிறந்துழலு நாஸ்திக
னெவனு மின்னோன்
ஆழ்கடனே ரிருதயத்தி னன்படைந்தாற் போதுமுத்தி
யடைவான் சத்யம்
சூழ்வினையற் றிடுமுஹம்ம திபுராஹீம் வள்ளலெனத்
துலங்கு மோட்ச
வாழ்வினில்வீற் றமருமெங்கள் கருணையா னந்தபூ
பதிகள் மன்னே. (6)

இராயபுரம்,
சென்னை.

இங்ஙனம்
எம். ஏ. நெயினான் முகம்மதுப் பாவலர்.

*சுயம்பிரகாசத்துணை*
*இராமநாதபுரம் ஜில்லா சாத்தூர் தாலூகா*
*ஆவுடையாள் புரம்*
*மு. கருப்பண பிள்ளை அவர்கள் குமாரரும்*

**ஸ்ரீலஸ்ரீ கருணையானந்த ஞானபூபதி அவர்கள்**
*சீடர்களில் ஒருவருமாகிய "வித்வரத்தினம்"*
**சோமசுந்தரம் பிள்ளை அவர்களியற்றிய**

# சற்குரு மாலை

திருவுறுந் தவள சோடசக் கலைகள்
செறிபசும் பூரண மதியந்
தெளிவுடன் குணதிக் குதித்திட மகிழுந்
தெண்டிரை சுலவிடும் படிமேற்

பரிவுறு மாக்கள் பவக்கடல் கடந்து
பரகதி புகமன் மிரங்கிப்
*பழசையம் பதியி லவ தரித் தொளிரும்
பரவெளித் தவகுரு நாதா

மருவுறுங் கமல முகமடந் தையர்கண்
மயக்கினில் வீழ்ந்திடா தடியேன்
மணங்கமழ் நுமது பாதசெஞ் சலச
மறந்திடா வரந்தனை யருள்வர்

கருவுறும் பிறவி படிந்தவர்க் கொழிக்குங்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
**கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (1)

---

* பழசையம்பதி = 'பெருநாழி' யென்னும் நகர். இஃது பாண்டி மண்டலத்தில் உள்ளது.

** கமலை = திருவாரூர்.

கொத்தலர் வனஞ்சார் *முதுகிரி வாழுங்
கொற்றவ குமாரதே வென்கோ!
குணங்குடி மஸ்தான் றிருவுரு வென்கோ!
குலவுபட் டினத்தடி யென்கோ!

**முத்தியை யடைய நீர்சொரிந் தழுத
முனியென்கோ! தாயுமா னென்கோ!
முழங்கிடுந் தரங்க வெழுகட லயின்ற
முத்தமி ழகத்திய னென்கோ!

சித்தமு ணினைப்ப மகிழ்ச்சிசெய் நுமது
திருவவ தாரமென் சொலுகேன்!
சிறைப்பசுந் தோகைக் கணங்கணின் றாடச்
சித்திரக் குயில்க ளிராகங்

கத்திடுந் துடவை யிருகரை நிறைந்த
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (2)

செய்யவண் மருவு நெடும்புயன் றுயிலுந்
தீங்கட லிடைவருஞ் சுதையோ
செழுஞ்சிவ ராச யோகியர் நுகருஞ்
சிதமதி மண்டல லமுதோ

வெய்யவன் றெரியா நந்தனம் பழுக்கும்
விரைகம ழுங்கனி வகையோ
வெல்லமோ சீனி வகையினி லொன்றோ
மென்கழை யெனமொழி பொருளோ

---

* முதுகிரி = விருத்தாசலம்.

** முத்தியையடைய நீர்சொரிந்தழுத முனி என்றது = அல்லும் பகலும் ஆனந்தக் கண்ணீர் சொரிந்து அழுது வீடுபெற்ற மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்.

துய்யவண் ஞிமிறு குடம்பையிற் றொகுக்குஞ்
சுவைமது வோவினி கண்டோ
துலங்குநுங் கருணை மகிமையை யுணரேன்
றுரிதமெற் கதுபொழிந் திடுவீர்
*கையர்கள் புரத்தைத் தகித்தவன் கொடுத்த
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (3)

தன்னிடை யுமது புகழது பரவத்
தரணிமா துஞற்றிய தவமோ
சத்ய ரப்துர்றகு மானொலி யவர்க
டனயராய் வரவவர் தவமோ
பன்னரு நுமது புகழினைப் பாடிப்
பணிந்திட யான்புரி தவமோ
பண்புடன் யோக சாதனை பழகப்
படியில்வா ழன்பர்செய் தவமோ
துன்னுமெய்ஞ் ஞானச் செழுஞ்சுட ரொளிருந்
தூயவே தாந்ததீ பிகையே
துரியநா டாளு மகுடபூ பதியே
சுகந்தருங் கருணைநீர் நிதியே
கன்னியர் குளித்துப் புனல்பரி மளஞ்செய்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (4)

---

* கையர்கள் புரத்தைத் தகித்தவன் கொடுத்த காவிரிமா நதி என்றது=முப்புரத்தை நெற்றி விழியால் எரித்த சிவபெருமானால் பருவத–ராஜகுமாரி கல்யாண காலத்தில் அகத்தியருக்குக் கொடுத்த காவிரி நதி.

விண்டல நீள மார்கலி யாழும்
விபுலையை யாண்டமன் னவர்கள்
விளங்கிடு முடுக்கள் கடற்கரை மணற்கள்
விரிந்திடு மானிடர் பவங்கள்

ஒண்டொடி யார்த மனவஞ்ச மிவைக
ளொவொன்றையுங் கணித்தியம் பிடினு
முரகனுந் தெரிக்கோ ணாதநும் புகழை
யுரைக்கவென் னான்முடி வுறுமோ

மண்டலந் தாங்கு களை கணாவுயர்ந்த
*வடபொனம் பருப்பதத் தென்பால்
வண்சுவை நாவ லிரசம திழிந்து
வருநதி யோவிது வென்னாக்

கண்டவர் விளம்ப மாண்பொடு வருகுங்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (5)

செய்யுநல் யோக சாதனை பயின்று
தெரிசனங் காண்டிடாச் சிறியேன்
நீட்டிய பனுவல் பார்த்தது மகிழுந்
செய்தியீ தெதனைநே ரெனிலோ

**நெய்யொடு திரியும் வேண்டிடா தெரியு
நீள்சுடர் மாண்பினை யிரண்டு
நேத்ரமுந் தெரிந்திடாதவன் கேட்டு
நெஞ்சினுண் மகிழ்ந்திட னிகராம்

---

* வடபொனம் பருப்பதத் தென்பால் வண்சுவை நாவலிரச மதிழிந்து வருநதி என்றது = மேருகிரியின் தென்றிசையிலுள்ள நாவலாரணியத்தின் கனிரசங்கள் ஒழுகி அக்கிரியைச் சூழ்ந்து தென்பாலோடப்பட்ட சாம்பூநதயாறு

** நெய்யொடு திரியும் வேண்டிடா தெரியும் நீள்சுடர் என்றது = மின்சார தீபம் (Electric light.)

பெய்யுமின் கருணை பெய்குவீர் தெய்வ
பிரமசு கோதய வடிவே
பேசிடும் பொழுதெ லாமனக் கடலிற்
பிறந்திடுஞ் தேஞ்சுதைப் பிழம்பே

கையெனுந் திரைகொண் டவிர்மணி யெறியுங்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (6)

பிறந்திது வரையும் வாய்கொடு ஞானம்
பேசிய பேதமையுடையேன்
பிறவியை யொழிக்க நினைப்பது முடவன்
பெருங்கிரி யுறுமரத் துறுந்தேன்

சிறந்தினி பொருளெ னாவெணி வேட்குஞ்
செய்கையுங் கடுக்கு மென்னரசே
திருவுள மிரங்கி யெளியனேன் முடியிற்
றிருவடி சூட்டியாண் டருள்வீர்

துறந்துநல் லடியர் தவம்புரிந் தோங்கச்
சுரந்தருள் பொழிந்திடு முகிலே
தொண்டனே னிதய பங்கய மலரத்
தோன்றிய செங்கதி ரவனே

கறந்திடும் பால்போன் றினித்திடும் புனலார்
காவிரி மாந்தி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (7)

*இருநில மனைத்தும் படைத்தவ னுரைத்த
வெழுதருஞ் சதுர்மறை முடியோ
விலைதழை பசுங்கல் வடநிழ லிருந்தன்
றிறையவன் காட்டிய நிலையோ

---

* இருநிலம் = விசாலம் பொருந்திய உலகம்.

துருவருஞ் செனிப்ப னிருவிரற் கும்பர்
துவாதசாந் தப்பெரு வெளியோ
தொண்டர்க ளுளமோ வினதென மொழிமின்
சுவாமிநீர் வாழ்ந்திடு மிடனே

குருமதி யனைய பானில வெறிச்குங்
குடவளை பயின்றமா மணியைக்
குழகிய தவள மிகுஞ்சிறை யுடைய
கோமள வோதிம மீன்ற

கருவென வடைகொள் கழனியை வளர்க்குங்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (8)

அன்றுபல் லரசர் முனிவர்கள் யாரு
மந்தரஞ் செலுத்திய ரதமோ
வாயிரங் கதிரு ளான்செலு மொற்றை
யாழிபொ ருந்திய ரதமோ

இன்றெழி லாங்கி லேயர்கள் குயிற்ற
வேகி *டா காயவிரதமோ
வேழிரண் டுலகு நொடிவலம் வருகு
மென்மென மென்னவோ தெரியேன்

மென்றுளி மதுப்பூ வனையநுஞ் சரண
வீட்டினை யடைவதெந் நாளோ
வேகமாச் சுழலுங் கொடுமன மடங்க
விரைந்தொரு மருந்தருள் வீரே

**கன் றுழைக் குழுவந் தினியநீர் பருகுங்
காவிரி மாநதி யதுசூழ்

---

* ஆகாய இரதம் = ஆகாய விமானம், (Aeroplane.)

* கன்றுழைக்குழு = மான்கன்றுக் கூட்டம்.

கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னனந்தசற் குருவே. (9)

சேயனை யாள வனுதினம் பொழியுந்
திருவரு ணீடுவா ழியவே
தெரிசனஞ் செய்து துதிபுரி கின்ற
சீடர்க ணீடுவா ழியவே

தாயனை யாயிவ் வுலகிடை யுமது
சாத்திர நீடுவா ழியவே
தயைநிதி யேநு முபயசெம் பாத
தாமரை நீடுவா ழியவே

மாயனை நிகர நீனிறம் பொருந்து
வானம ளாவிய தெங்கில்
மழைதவழ் நெடிய கமுகினின் முறையே
மகரமு வாளையுந் தாவிக்

காயினை யுதிர்க்கு நீர்வளஞ் சுரந்த
காவிரி மாநதி யதுசூழ்
கமலையம் பதியி லருளுடன் வளருங்
கருணையா னந்தசற் குருவே. (10)

சுயம்பிரகாசத் துணை

# ஞானயோக சாரம்

**ஞா**னயோகமானது எந்த மதத்தின் எல்லைக்கும் உட்பட்டதன்று. அது எந்த மதத்தையும் தள்ளாது. எல்லா மதமும் இதையே தழுவி நிற்கும்.

"தருமம் பொருள்காமம் வீடென நான்கும்
உருவத்தா லாய பயன்."

எனப்பெற்ற அறம் பொருள் இன்பம் என்னும் இம்மூன்றின் பயனும் மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அடைய வேண்டிய சாதனமுமாகிய வீடு என்னும் பரமபுருடார்த் தமாகிய முத்தியை அடைவதற்கு இன்றியமையாதன வாயுள்ளவை சாங்கியம், யோகம் என்பவைகளாம்.

அவற்றுள், சாங்கியம் ஒருவருக்கும், யோகம் ஒரு வருக்கும் எளிதாயிருக்கும். எனினும், சாதனசதுட்டய, இயம, நியமாதிகள் எல்லாம் சேர்ந்து ஒருருவெடுத்து வந்தாற் போன்ற உத்தமோத்தம அதிகாரிகளுக்கே சாங்கியம் எளிது. ஏனைய அதிகாரிகளுக்கு யோகமே எளிதாகும். சாங்கியம் என்பது பிரமமே சீவன்—சீவனே பிரமம் என்னும் யோகபதம். யோகமோ நானாவித உபாயங்களுடன் கடவுளைச் சேர்ப்பிக்கும் ஓர்விதச் சிறந்த மார்க்கம். அத்தகைய பிராணாயாம யோகத்தை அடைவதற்குத் தேகப்பயிற்சியே அஸ்திவாரமாயிருந்தும், நம்மவர்களிற் பெரும்பாலோர் அதன் சொரூபமே யின்ன தென்பதையும், அதன்முக்கிய நன்மை யின்னதென்பதையும் விளங்காமல் அலட்சியம் செய்யவந்ததை முன்னிட்டே படங்களின் மூலமாக விளக்கியுள்ளனம். இலயயோகம், இராசயோகம், ஞானயோகம் என்னும் பட்டினத்திற்குப் போய்ச்சேர விரும்பின் பிராணாயாம (அட) யோகமே ஒரு

சிறந்த வழி காட்டியாம். அத்தகைய பிராணயாம, யோகத்திலுள்ள அனேக இரகசியங்களையும், அதற்கு அவசியமான முத்திரை (இலாஞ்சனை)களையும், பிராணன் வசிக்கும் வீடாகிய இக்காயம் அவமிருத்து, எமபயம் என்கின்ற மழை காற்றினால் விழுந்துவிடாதபடி பக்குவப் படுத்துங் காய கற்பங்களின் முறைகளையும், அதனால் அடையப்பெறும் இலய, இராச, ஞானயோகங்களின் சொரூபங்களையும் தக்க ஆதாரங்களுடன் இந்நூலிற் கூறப் பெற்றிருக்கின்றன.

இந்நூலிற் கூறப்பெற்றுள்ள முறைகளிற் சிலதைக் குருபிரானிடம் கேட்டுணராமல், தான்தோன்றித் தம்பி ரான்களாக அவரவர் மனோரதப்படி அனுட்டிக்கின், கைபாகம்-செய்பாகம் தவறுதலால் சித்திக்காமற்போவது மன்றி, சாதகனுக்கு வியாதிகளையும், ஒருக்கால் மரணத்தையும் உண்டுபண்ணினாலும் பண்ணும். ஆகையால், குருவின் உதவியை மாணவர்கள் அனுசரிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

## இந்நூலுக்கு அதிகாரிகள்

போகங்களில் பற்றில்லாதவனும், இந்திரிய செயமுள்ளவனும், சாந்த சொரூபனும், முத்தியில் ஆசையுள்ளவனும், நற்குணங் குடிகொண்டவனும், கோபத்தை வென்றவனும், குரு பணிவிடையில் பிரிய முள்ளவனும், குருவாக்கிய தற்பரனும், கல்வியுள்ளவனும், மாதாபிதாக்களை உபசரிப்பவனும், ஏகாந்தத்தில் விருப்ப முள்ளவனும், காம சங்கற்பமில்லாதவனும், இகலோக பரலோக விரக்தியுள்ளவனும், சுருக்கமாகச் சொல்லு மிடத்தில் நமது **வேதாந்தபாஸ்கரனில்** கூறியபடி இயம நியமாதி மேற்கொண்டவனும், ஞானக்களஞ்சியத்திற் கூறியபடி சாதன சதுட்டய சம்பத்துடையவனும், ஆகார-விகார முதலியவைகளில் ஒழுங்குடையவனுமாகிய

நல்லொழுக்கமுடையவனே இந்நூலுக்கு அதிகாரியாவான். அவனுக்கே யோக ஞானானுபவங்கள் எளிதிற் கைவல்யமாகும். மைதுனமும் சோறும் மாயுமளவும் புசிக்கும் கைதவர்களாகிய வேடதாரிகள் அதிகாரியல்லர். இக்காலத்தில் ஞானயோக அதிகாரிகள் (மிக அருமையாக) இருக்கிறார்களோ! இல்லையோ! என்னும் அருமைப் பாட்டாலும், யோக ஆசாரமாகிய சம்பிரதாயத்தைச் சரிவர அநுட்டிக்காமல் நழுவிப்போவதாலும், ஒருவருக்கு சாங்கோபாங்கமாகச் சித்திப்பது அருமையாயிருத்தலாலும், சிற்சில விரக்தர்களாகிய பற்றற்றவர்களுக்கு ஒவ்வோர் அங்கமே சித்திக்கும். ஓர் அங்கம் சித்தித்தவர்கள் அதையே தொடர்ச்சியாக விடாது அப்பியசித்தால்,

"அதுவானால் அதுவாவாய் அதுவே சொல்லும்"

என்ற பெரியார் கருத்தின்படி, அதுவே குருவாயிருந் துணர்த்தி, ஏனைய அங்கங்களையும் கைவல்யமாகும்படி செய்யும்.

இந்நூலில் எமது அநுபவமான சில முறைகளையும் பல நூற்களில் தேடியலைந்து பார்த்து பலரும் விரும்பத்தக்க அநேக முறைகளையும், ஒருங்கே திரட்டி அச்சியற்றி "மௌனமாக் காட்டும் வேதம்" என்பதற் கிணங்க வெளியிட்டிருப்பதானது யாவர்க்கும் பயனளிக்கு மென்று எண்ணுகின்றனம்.

இந்நூலிற்கூறிய கருத்துகள் பன்னூலினும் இருப்பக் காணினும் காணலாம். அதனால், இந்நூல் மிகையெனக் கருத இடந்தராது. ஏன்? பெரியவர்கள் அறியாததொன்று மேயில்லை. அவர்களுக்குத் தெரியாதிருந்ததை நாம் புதிதாக ஒன்றையும் எழுதிவிடவுமில்லை. பெரியார்கள் வேதாந்தப் பாற்கடலிலுள்ள பாலை அள்ளிக் காய்ச்சி, தமது நூற்களாய குடங்களில் அடைத்துப் பிரையிட்டு வைத்திருக்கிறார்கள். அந்தப்பாலைக் கடைந்து

வெண்ணெய்போலுருட்டி, (இந்நூலை) உங்கள்கையிற் கொடுத்திருக்கிறோம். நீங்கள் அதை இஷ்டம்போல் புசித்து சாந்தி அடைவீர்களாக.

இந்நூலிலுள்ள அநேக தேக தத்துவங்கட்கு, ஆங்கிலப் பதத்தையும், நந்தமிழ்ப்பதத்தையும் சீர்தூக்கி, நன்கு கவனித்து உடனிருந்து சரிபார்த்த சென்னை ப. சுந்தர மூர்த்தி செட்டியார் அவர்கட்கும், பல சித்திரப்படங்கள் வரைந்துதவிய உரத்தூர் அ. துரைசாமி ஆச்சாரியார் அவர் கட்கும் நமது நன்றியறிதலுண்டாவதாக.

திருவாரூர்,
பிரமோதூத வருஷம்
கார்த்திகை மாதம்

இங்ஙனம்,

ஆசிரியர்.

# பரமகுரு வாழ்த்து

இராகம்—கல்யாணி தாளம்—ரூபகம்

**பல்லவி**

சீல நாயகனே—தீதி லாத நாத நீத (சீல)

**சரணாநுபல்லவி**

மூலக்கொழுங் கனல் தன்னையே தூண்டி
மூலமுத லாறு வீட்டையுந் தாண்டி
மூக்கின் மேலே தாக்க நோக்கி
மோன ஞான மாகநீ செய் (சீல)

ஆயிரத் தெட்டிதழ்த் தாமரை நோக்கி
அம்பிகை வீட்டுக் கபாடத்தை நீக்கி
ஆவல் கொண்டு தேனை யுண்டு
ஐயநீங்கி உய்யச் செய்யும் (சீல)

நாசிக்கு மேலொரு ஊசித் துவாரம்
நாதமுங் கீதமுங் கேட்கும் அபாரம்
நாச மேக வாசி யோக
நன்மை காண வன்மை செய்யும் (சீல)

நற்றமிழ் பாடும் அமிர் தப்ர வாக
ஞான கருணையா னந்தமெய் யோக
நம்பனே யென் துன்பம் நீக்கி
நாளுமுந்தன் தாளில் சேர்க்கும் (சீல)

திரு. சி. அன்பானந்தம்

124, அர்மேனியன் ஸ்ட்ரீட், 10200, பினாங்கு – மலேசியா.

அவர்கள் அளிக்கும்

# வாழ்த்துரை

மண்ணுக்குள் பொன்னிருக்கும் மகிமை தன்னை
மதிநுட்பம் கொண்டறியும் மாண்பே போல,
விண்ணுக்குள் நிறைந்துவெளிக் காட்டான் தன்னை
வினைத்திட்ப ஞானயோக ரகசி யத்தால்
எண்ணுக்குள் எழுத்திருக்கும் இயல்பும் ஆக்கி
எளிதுணரச் செய்திருக்கும் நூலை இங்கே
கண்ணுக்குள் ஒளிபோலக் காலம் பேணக்
கருதிவெளி யிட்டவர்க்கு நன்றி ஆமே!

வேதாந்த பாஸ்கரனாம் நூலும் இங்கே
விளங்கிமிக மாந்தரெலாம் விரும்பும் வண்ணம்
நாதாந்த தத்துவமும் நயந்து நல்கி
நனிசிறக்க, நாச்சிகுளக் கவிஞர் நன்றாய்
யாதானும் நாடாமல் தொகுத்தே அச்சில்
யாவர்க்கும் பழச்சுவையாய் ஆக்கி வைத்தார்!
போதாதே; இனும் பெரியோர் பொன்நூல் எல்லாம்
பொலிவச்சில் அவரேற்றல் பொருத்த மாமே!

மெய்வாழ்வு தரும்ஞானக் களஞ்சி யத்தை
மேதினியோர் துய்த்துநலம் மிகவே கொள்ளச்
செய்தாரை வாழ்த்திஅவர் சேவை போற்றிச்
சிறப்பாக மீண்டும்நூல் செழிக்க அச்சில்
பெய்தாரை முயன்றுழைப்பைப் பெருக்கி நாளும்
பெருநிதியம் வழங்கியநற் பெரியோர் தம்மைக்
கைதாமாய்க் குவிந்தேத்தும் கருத்தும் வாழ்த்தைக்
கரவாது சுரந்துவக்கும் கனிவாய் நன்றே!

## இணை மாற்றுப் பட்டியல் (EQUIVALENTS)

பக்க எண்

8 & கடிகை – நாழிகை; 1 மணி = 2½ நாழிகை;
88 1 நாழிகை = 24 நிமிடங்கள்

22, காதம் – 15 மைல்; ஏழரை நாழிகை வழி;
263 1 நாழிகை வழி = 2 மைல்; 10 மைல் = 16 கிலோ மீட்டர்

29, தோலா – 1 தோலா ஒரு ரூபா எடை; 3 தோலா – ஒரு பலம்;
140 5 பலம் = 1 சேர்; 8 சேர் – 1 வீசை அதாவது 1 வீசை = 40 பலம் அல்லது 120 ரூபாய் எடை = ஒரு வீசை (Tamil Lexicon Page – 3748)

117 ஒரு கண நேரம் – நான்கு நிமிஷம்.

140 வெருகடிப்பிரமாணம் – பெருவிரல் முதலிய மூன்று விரல்களின் நுனிகளால் எடுக்கும் அளவு (Tamil Lexicon Page – 3787)

118 சாமம் – 3 மணி நேரம்; பகல் 4 சாமம் = 12 மணி நேரம்; இரவு 4 சாமம் = 12 மணி நேரம்; மொத்தம் 24 மணி நேரம் = 8 சாமம்.

141, விராகன் எடை – வராகன், ஒரு தங்க நாணயம்; ஒரு
258 வராகன் = 3½ ரூபாய்; வராகன் எடை ஒரு பொன் நாணயம்; பன்றி முத்திரை கொண்டது – (Tamil Lexicon Pages 3512 & 3513)
ஒரு வராகன் எடை = 1 ரூபாயில் 5/16 எடை; = 54 நெல் மணி எடை.

176, கழஞ்சு – 1/6 அவுன்ஸுக்குச் சமமானது. (Tamil Lexicon Page
250 795)

183 பலம் – 3 தோலா; ஒரு தோலா – ஒரு ரூபா எடை.

196, திரிகடி – மூன்று வேளை; மூன்று காலம்; காலை, மாலை,
199 இரவு.

198, சமூலம் – வேர் முதல் இலை ஈறாக உள்ள எல்லாம்; முழுவதும்;
200, whole; all; (Tamil Lexicon Page 1303)
201

205 திரா, தரா – நவ (ஒன்பது) உலோகங்களுள் ஒன்று. 8 பாகம் செம்பும், 5 பாகம் காரியமும் (Copper and Tin) கலந்து பாத்திரங்கள் செய்ய ஒரு கலவை.

223 சேர் – 70 கன அங்குல அளவு கொண்ட ஒரு முகத்தலளவை (Tamil Lexicon Page 1633)

301 கிரெயின் – Grain; Equivalent to 1/480 of an ounce. (Ox Press Dictionary Page 512). குன்றிமணி = 4 நெல் அல்லது அரை மஞ்சாடி எடையுள்ள பொன் நிறுக்கும் நிறை வகை (Tamil Lexicon Page 1061)

## பொருளடக்கம்

பக்கம்

எண்

*கருணாநிதி கருணை முன்னிற்க*

ஸ்ரீ கருணையானந்த ஞானபூபதிகள்
திருவாய்மலர்ந்தருளிய

# ஞான யோக ரகசியம்

## 1. முதல் மந்திரம்

### விருத்தம்

"துரியமுந் துரியா தீதச் சொப்பிர காசந் தோன்றச்
சரியையுங் கிரியை நீத்த சாதன மாகும் யோகம்
அரியபல் யோக பாத மதிலுய ரிராச யோக
விரிவெலாஞ் சுருக்கிச் சொல்வாம் வெள்ளிடை மலைபோ
லன்றே."

### யோகப் பிரிவு

**யோ***கம் என்றால் சித்தவிருத்திகளை நிரோதித்தல். அது சேர்தல்-புணர்தல்-கூடுதல்-உபாயம்-நிட்டை-*

---

* யோகம் என்பது:-ரவ்விற்(கு) அம்முத லாமுக்குறிலும்-லவ்விற்(கு) இம்முதலிரண்டும்-யவ்விற்(கு) இய்யுமொழி முதல்' என்னும் நன்னூற்சூத்திரம் உயிரீற்றுப் புணரியல் விதிப்படி, யோகம் என்னும் மொழிக்கு முதலில் இகரம்தோன்றி இயோகம் என்று வழங்க வேண்டும் எனினும், 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவல காலவகையினானே' எனக்கூறியபடியினால்; தற்கால நூற்களில் யோகம் என்றே வரைந்திருப்பதாலும், கால வழக்கிற்கிணங்க யாமும் யோக ரகசியம் என்று வரைந்தோம். பின்னர் இந்நூற்கு ஞான யோக ரகசியம் என்று பெயர் கொடுப்பதே சாலச்சிறந்ததென்று கருதி அங்ஙனமே வரைந்துள்ளனம்.

அதிட்டம்-உபசாரம்-உயர்ச்சி — உற்சாகம்-எத்து-கூட்டம்-கூட்டல்-தகுதி-தியானம்-சமாதி-பலன்-பொருத்தம்-வரம் என்றும்; இரகசியம் என்றால் அந்தரங்கம் என்றும் பொருள் தரும்.

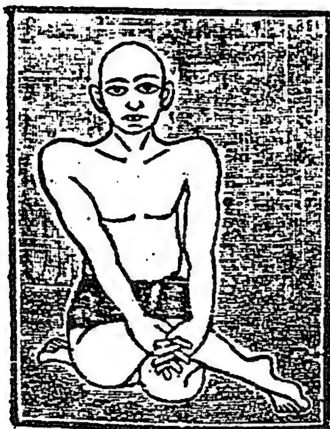
யோகம் என்பது பிரமாணம், விகற்பம், நித்திரை, சுருதி, விபரியயம் என்னும் ஐந்து விருத்திகளையும் தடுத்து, சித்தம் நிர்விஷய சைதன்ய மாத்திரமாக நிலைத்தல். அத்தகைய யோகமாவது, அட்டாங்க யோகம், பரியங்கி யோகம், கேசரி யோகம், (*) மந்திர யோகம், பாவ யோகம், மா யோகம், பாசுபத யோகம், கரும யோகம், பக்தி யோகம், இராச யோகம், ஞான யோகம், சாங்கிய யோகம், தியான யோகம், சந்திர யோகம், சூரிய யோகம், எனப்பலவகைத்து. அவற்றுள், முதன் முதல் வரைந்துள்ள அட்டாங்க யோகத்தில் நான்காவது அங்கமும்; கரும யோகமுமாகிய பிராணயாம யோகத்தின் விரிவையும், அதன் இரகசியங் களையும், அதற்குரித்தான பரியங்கி யோகம், கேசரி யோகம், சந்திர யோகம், சூரிய யோகம் இவைகளின் விரிவையும், அவற்றின் இரகசியங்களையும் சவித்தாரமாக இந்நூலில் விளக்குகின்றனம்.

யோகத்திற் பலபிரிவுகளிருப்பினும் அவற்றின் சுவாச யோகம், இராச யோகம் என்னும் இரண்டுமே பெரிய வகுப்புகள். சுவாச யோகமாவது, தன்னிஷ்டப்படி மனத்தை வசப்படுத்திக்கொள்ளத் தூலதேகத்தைக் கற்பசாதனைகளாலும், இரேசக பூரக கும்பக முதலானவை களாலும் பலவந்தமாய்ப் பழக்குதல். இராச யோகமோ அங்ஙனமின்றி சுவாசயோகத்தினால் மனம், புத்தி முதலிய

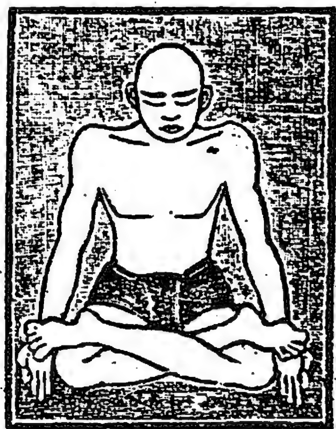
* மந்திரயோகம் முதலியவற்றின் விரிவை வாயு சங்கிதை ஞானயோக அத்தியாயத்தில் காண்க. மந்திர (அஸ்மா) விதிப்படி மந்திரத்தை (அஸ்மாவை) பன்னிரண்டு வருடம் தொடர்ச்சியாக அப்பியசித்தால் அணிமாதி அட்டமா சித்திகளை அடைவர்.

*அந்தக் கரணங்களையும், தூல தேகத்தையும் அடிமை யாக்கி, ஆன்மாவின் பிரியப்படி நடத்துதல். அதாவது* வாயுவை நிரோதிப்பது சுவாச யோகம்; சித்தத்தை நிரோதிப்பது இராச யோகம் என்பதே.

## யோகாசனங்கள்



இவ்வாசனத்தின்படி நேராக நிமிர்ந்துட்காருவதால் வாயு நிரோதனமாகிறது.



இவ்வாசனத்தின்படி யுட்கார்ந்து சிந்தையைத் தடுத்தலால் இராச யோகம் ஏற்படுகிறது.

## இராச யோகச் சுருக்கம்

இராச யோகம் என்பதில் இராச என்கிற வார்த்தைக்கு சிறந்த-மேலான என்றுபொருள். ஆதலின், இராச யோகம் என்பது மானிடர் தமது முயற்சியால் செய்யும் மோட்ச வழிப்போக்கில் இந்தப் படியானது சிறந்த தென்றும், யோகங்களுக் கெல்லாம் இந்த யோகம் இராசா வாயிருத்தலால் இராச யோகம் என்றும் பெயராயிற்று. சிலர்க்கு ஐந்தாவது நிலையாகிய தன்னிலையின் பிரபையாகிய ஞான யோகமன்றோ? சாலவுஞ் சிறந்தது என்ற சங்கை இங்கு ஏற்படினும் ஏற்படலாம். ஆயின் அந்நிலையிற் பெரும்பாலும் முயற்சியின்றியும், பரம் பொருளின் அருட்பிரவாகப் பெருமையின் ஆற்றல் மிகுந்தும் இருக்கும். அத்தகைய அரும்பெருமுயற்சி எடுப்பது மிக்க சிரமமென்றும், ஒருவாறு முயற்சிக்கு அதீதமான காரியமென்றும் சிந்தித்து, நடுத்தரமான முயற்சிக்குத் தகுதி பெற்றுச் சிறந்தது இராச யோகமே என்றுணர வேண்டும். பக்தி யோகம் முதிர்ந்த சாதகருக்குத்தான் இந்நிலை கைகூடும். இந்நிலையே சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியின் அறிகுறியாம். சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியுண்டானபோதே, இராச யோகபதம் உண்டாகிறது. அதாவது பிராணன் பிரம்மரந்திரத்திற் செல்லுங்கால் வீணாகானமும், வேணுகானமும் ஏற்படுகிறது. அப்போது தனது சித்தம் பூரண ஏகாக்கிரத்தன்மை அடைகின்றது. அதற்கே இராச யோகம் என்று பெயர்.

இருகால் விலங்குகளாய சாதாரண மனிதர்கள் நிறைந்துள்ள இம்மகிதலத்தில், இலட்சம் அல்லது கோடிப் பெயர்களுள் ஒருவரிடமே, ஒருவாறு *உழல் நிலை, உறக்க

---

* இந்நிலைகளின் விபரத்தை வேதாந்த பாஸ்கரன் அட்டாங்கயோக அத்தியாயத்தில் யோக பஞ்ச பூமிகள் என்ற தலைப்பிற் காண்க.

நிலை நீக்கி ஏகாக்கிர தெரிசனம் செய்தலாகிய இருமையென்ற நிலை காணப்பெறும். இவர்களுக்குத்தான் கரும யோகி, பக்தி யோகியென்று பெயர். இருமைநிலை காணப்பெறும் பதினாயிரவருள் ஒருவரிடந்தான், சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியையுடைய ஒருமைநிலை காணப் பெறும். இந்த நிலையை வகித்தவர்கட்கே இராச யோகி யென்று பெயர். இந்த ஒருமை நிலை முதிர்ச்சியாக வெகு சிலருக்கே தன்னிலை கைகூடும். இந்தத் தன்னிலையின் இடையிலேயே ஞான யோகப்பிரபை வீசத் தொடங்கி விடும். பக்தியோக இறுதியில் எவ்வண்ணம் யோகப் பிரபையான ஒருமை நிலை தலைதூக்குமோ, அவ்வண்ணமே இத்தகைய மனத்தின் ஐவகைத்தாய நிலைகளைப் பிரதமத்தில் நன்குணர்ந்து, பக்தியோகி கடவுளிடம் ஒருமை நிலையிற் பழகி, அதன்பின் தன்னிலையிற் பழக முயல வேண்டும், இதுபற்றியே வடலூர்த் திருவருட் பிரகாச வள்ளல்,

> 'ஒருமையுடன் நினதுதிரு மலரடி நினைக்கின்ற
> உத்தமர்தம் உறவு வேண்டும்,'

எனத் திருவாய்மலர்ந்துள்ளார்.

இந்த இராச யோக பாகங்களான ஒருமைநிலை, தன்னிலைகளுக்கு *அன்னிய பக்தி, ஏகாந்த பக்தி யென்ற பெயர்களும் உண்டு. அந்த நிலையில் எல்லாவற்றையும் தான் வழிபடு கடவுளின் சொரூபமாகப் பாவித்துத் தன்னையும், தியானத்தையும் மறந்து நிற்பதும், தான் வழிபடுகிற பரமார்த்த சொரூபமாக மட்டுமிருந்து, அதுவும் நழுவாமல் நழுவிநிற்கும் தன்மையும் இருத்தலாலேயே, இவற்றிற்குப் பக்திக்குரித்தாய பெயர்களும் பொருந்து கின்றன.

* இதன் விபரம் அன்பே கடவுள் என்னும் நமது நூலிற் காண்க.

சித்த நிரோதமாகிய இராச யோகமின்றிப் பின்னால் கூறப்பெற்றுள்ள மகாமுத்திரை முதலிய சோடச முத்திரைகளும் ஏனைய அப்பியாசங்களும் சோபிக்கமாட்டா. சித்த நிரோதம் இல்லாதவனுக்குச் சாந்தியில்லை. சாந்தியில்லாதவனுக்குச் சுகமில்லை. சுகம் இல்லாதவனுக்கு என்ன பதவியிருப்பினும் துக்க சாகரமேயாம்.

இதைப்பற்றி எனது ஞானபிதாவாகிய புலவர் நாயகம் ஸ்ரீலஸ்ரீ அப்துர்றகுமான் சாகிபு ஒலியுல்லா அவர்கள் சொன்னதாவது: ‘பணம் படைத்தவர்கள் எல்லாரும் பிரபுக்கள் அல்லர்; கூலி வேலைசெய்து பிழைக்கும் பஞ்சமர் முதலியவர்களும்; பிச்சைக்காரர்களுமே அநேகமாகப் பிரபுக்கள்’. ஏனெனில் தடாகமானது தனக்கு எவ்வளவு நீர் வேண்டுமோ அதுவரையில் உட்கொண்டு, அதற்குமேல் வருகிற நீரை வெளியில் விட்டு விடுவதுபோல், பிரபுக்களாயுள்ளவர்கள் தனக்கு ஒரு நிதானமாக வேண்டிய பொருள் இன்னதென்று ஓர் வரையேற்படுத்திக்கொண்டு, அதற்கு மேல் வருமானமுள்ள பொருளை நல்வழியில் செலவழிக்க மனமுடையவர்களாயிருப்பார்கள். அங்ஙனமின்றி கோடி ரூபாய் சம்பாதித்தாலும், இன்னும் அக்கம்பக்கத்திலுள்ளவன் பொருளையும் அபகரித்துக்கொண்டு, தானும் வயிறார உண்ணாமல், பிறர்க்கும் ஈயாமல், பணங்காத்த பூதமாயிருப்பவர்களை, காவற்காரன், தோட்டக்காரன், வண்டிக்காரன், கூலிக்காரன், பிச்சைக்காரன், ஆட்டுக்காரன், மாட்டுக்காரன் என்பவர்களைப் போன்ற இவனும் ஓர் பணக்காரன். அதாவது காவற்காரனைப்போல் பணத்தைக் காத்துப் பிறர்க்கு ஒப்புவிப்பவனேயன்றி பிரபு என்று இவனை எவ்வாறு சொல்லமுடியும்?

அன்றியும், பணம் படைத்தவர்களிற் பலருக்கு எந்நேரமும், இதை அப்படிச்செய்ய வேண்டும்! அதை

*இப்படிச் செய்யவேண்டும்! என்று பகலெல்லாம் ஓயாவிசாரமும்; இரவில் எங்கே கள்வர்கள் வந்துவிடுவார்களோ! பணங்களெல்லாம் போய்விடுமே! என்று திருடர்கள் வருவது போலவும், தன்னையும் தனது மனைவியையும் கட்டிவைத்துவிட்டுப் பணத்தையெல்லாம் எடுத்துக்கொண்டு போவதுபோலவும் சொப்பனாவத்தை யுண்டாகி, திகிலடைந்து, தூக்கம் வராமல் சரீரம் வெளுத்துப் பிணியால் வருந்துதலும் அடைவார்கள். அன்றியும், ஏழையெளியவர்களுக்குத் தானதருமஞ் செய்யவில்லையென்று பலபேர் நிந்திப்பார்கள்; அதிகாரிகள் பிய்த்துப் பிடுங்கித்தின்ன வட்டமிட்டுச் சூழ்வார்கள். இன்னும் அளவிறந்த அல்லல் வலையிலகப் பட்டு எப்போதுஞ் சுகம்போன்ற துக்கசாகரத்திலேயே அமிழ்ந்து வருந்துவார்கள்.*

## குணங்குடி வள்ளல்

"கெட்ட மனத்தை யுடைய எருமைக்
கிடாவினைப் போலவு முண்டோ–காசைக்
கட்டிப் புதைத்துக்கடைசியில் சாகின்ற
கழுதைகட் கும்பல னுண்டோ–சுத்த
மட்டிப் பயல்கள் மனத்தைக் கரைக்க
மருந்துகள் மாத்திரையுண்டோ."

## நீதி வெண்பா

"இன்னல் தரும்பொருளை யீட்டுதலுந் துன்பமே
பின்னதனைப் பேணுதலுந் துன்பமே–அன்ன
தழித்தலுந் துன்பமே அந்தோ! பிறர்பால்
இழத்தலுந் துன்பமே யாம்."

*எளியவனோ! கால் ரூபாய் சம்பாதிக்க வேண்டிய தற்கு அரை ரூபாய் சம்பாதித்து விட்டானேயானால், அன்று அவன் வீடு கலியாண வீடுபோல் குதூகலம்*

அடைந்திருக்கும். இரவில் வியாகூலமே கிடையாது. நமது ஆண்டை (எசமான்) இருக்கிறவரையில் நமக்கு எவ்விதத்திலும் குறைவில்லையென்று ஒரே எண்ணத்துடன் இருப்பான். ஆகையால், உள்ளதே போதுமென்னும் மனோசாந்தியுள்ளவர்களும், எளியவர்களும், பள்ளு பறைகளுமாகிய விசாரமற்றவர்களே பிரபுக்கள்.

## போதுமென்ற மனமே பொன்செயு மருந்து.

* * *

ஒரு மனிதன் வயிற்றுவலியால், அதிக தொந்தரவடைந்து கொண்டிருந்தான். அவன் பல வைத்தியர்களிடமெல்லாம் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டும் குணமடையாமல், முடிவில் நரைத்துப் பழுத்த ஒரு . வைத்தியரிடம் போய், அந்த வியாதிக்கு மருந்து கேட்டான். அதற்கு அவர், 'இங்கிருந்து மேற்கே நான்கு கடிகை தூரத்தில் என் தமையனார் இருக்கின்றனர். அவரிடம் போனால் மருந்து கிடைக்கும்' என்றனுப்பினார். அவன் அவ்வாறே போய்க் கண்டு மருந்து கேட்டான். அவரும் நரைத்துப் பழுத்துப் போய் இருந்ததுமன்றி, முன்னவர் கூறியபடியே, 'இங்கிருந்து மேற்கே நான்கு கடிகை தூரத்தில் எனது தமையனார் இருக்கின்றனர்; அவரிடம் போனால் நிச்சயமாய் மருந்து கிடைக்கும்' என்றனுப்பினர். அவர் கூறியபடியே சென்று அவரைக் கண்டு மருந்து வாங்கிப் புசித்து வியாதி தீர்ந்தான். ஆனால், அவர் மேற்கூறிய இருவர்களுக்கும் தமையனாக வயதில் மூத்திருந்தும், 25 வயதுடைய வாலிபனைப் போலக் காணப்பட்டார். அதை அவன் கண்டு ஆச்சரியமடைந்து, 'ஐயா! தங்கள் இளைய சகோதரர்கள் விருத்தாப்பியரைப் போலிருக்க, தாங்கள் மாத்திரம் வாலிபர்போல் இருக்கக்காரணம் யாது?' எனக் கேட்கப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

'நீர் முதன்முதல் கண்ட எனது தம்பி மகா யோக்கியன், அவனுடைய மனைவியோ திருடுவதில் மகா

சமர்த்தி. அதனால் எங்கே திருட்டுபோனாலும் இவள் பேரிலேயே சந்தேகந்தோன்றிச் சச்சரவுகள் நேரிடும். அந்த வழக்கைத் தீர்த்துவிடுவதே அவனுக்கு எப்போதும் வேலை. அன்றியும், இவளா! நமக்கு மனைவியாக வந்து வாய்க்க வேண்டும் என்கிறவிசனத்தில் நரைத்துப் பழுத்துப் போனான்.

நீர் இரண்டாவது கண்ட எனது தம்பியும் யோக்கியனே! ஆனால் அவனுக்கு வாய்ந்த மனைவியோ! 'விருதுபட்டிக்குப் போகிற சண்டையே? என் வீட்டுவரையிலும் வந்து விட்டுப் போ' என்று ஊர்ச்சண்டையை விலை கொடுத்து வாங்குபவள். அந்தச் சச்சரவை விலக்கி விடுவதே பொழுதுவிடிந்தால் வேலையாயிருக்கிறான். அந்த விசாரத்தாலேயே அவனும் தளர்ந்துபோனான்.

**மனக்கவலையே மயானத்திற்கு வழி.**

* * *

என் மனைவியோ! அவ்வாறன்று. பத்தாவுக்கேற்ற பதிவிரதை; அடுத்த வீடு இன்னதென்றெ அறியாத உத்தமி; நாங்களிருவரும் பூவும் மணமும் போலும், உடலும் உயிரும் போலும் ஒற்றுமையாக வாழ்கின்றோம்; கவலையென்பதின் சொரூபமே, இன்னதென எங்களுக்குத் தெரியாது; 'கவலையற்றவன் கடவுளைப் பெற்றவன்' என்பதற்கிணங்க, எனக்குக் கவலை வராதிருப்பதாலேயே இவ்வளவு திடகாத்திரமாய் இருக்கிறேனேயன்றி, காயசித்தி முதலியவைகள் நான் செய்திருப்பேன் என்று நீர் கனவிலும் நினைக்கவேண்டாம் என்று சொல்லி அனுப்பினர்' என்று எனது பிதா அவர்கள் திருவாய்மலர்ந்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக் கதையினால் சஞ்சலமற்றவர்களே பிரபுக்கள் என்று புலப்படுகின்றது.

**மலர்ந்த முகமே வாழ்க்கையின் இன்பம்.**

*ஞாதுரு ஞான ஞேயம் என்னும் இவையாவும் மனத்தின் கற்பனை மாத்திரமாய் இருத்தலால் அதற்கு மனம் என்று கூறலாயிற்று. காணப்பெறுவதாகிய இப்பிரபஞ்சம் அனைத்தும் மனத்திற்குத் தோற்றப் படுவதாகிய திரிசியமாம். மனத்தின் சங்கற்பம் இல்லா விடின் உலகம் தோன்றுவதில்லை. மனம் இலயமானால், துவைத நாட்டமும் இலயமாகி அத்துவைதமாகின்றது.

சாம்பவி, சண்முகி முத்திரைகளின் மகுடத்தின் கீழ்க் கூறியுள்ள, நாதவுபாசனை (நாதானுசந்தானம்) என்னும் தசவித நாதகீதமாகிய தேவகானங்களைக் கேட்டு ஆனந்த பரவசம் அடையச் செய்வதும், இந்த இராச யோகத்தினால் அடையப்பெறும் இன்றியமையாத பெரும்பயனாம். இத்தகைய மகத்துவம் வாய்ந்த 'இராச யோகமில்லாமல் சுவாச யோகமும் சுவாச யோகமில்லாமல் இராச யோகமும் சித்திக்காது. நெய்யை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் வரையில் தொன்னை உபயோகமாவது போன்றும், உப்பரிகையில் ஏற விருப்பம் உடையவர்களை, ஏணியானது வருத்தமின்றி அவர்களை அவ்விடத்தில் சேர்ப்பித்தல் போன்றும், உன்னதமாகிய மேற்பூமியை யுடைய இராச யோகத்தில் ஏற விருப்ப முடையவர்களை இந்த சுவாச யோகமானது வருத்தமின்றிச் சேர்ப்பிக் கின்றது. இஃதன்றி, மந்திர-தந்திர யோகங்களினாலும், சகுண நிர்க்குணத் தியானங்களினாலும் இராச யோகத்தைக் கிட்ட முடியாது. இதுகாரணம் பற்றியே இராசயோகம் சித்திக்கிற வரையிலும் சுவாச யோகத்தை அனுசரித்துத் திரவேண்டும் என்பது கருத்து. சுவாச யோகமாகிய பிராணாயாம யோகம் கைகூடாவிடின் ஞானம் சித்தியாதென்பதே முடிவான துணிபு.

* ஞாதுரு—காண்போன், ஞானம்—காணும் அறிவு, ஞேயம் (நேயம்) அறியப்படு பொருள், இதுவே திரிபுடி.

*யோகம், ஞானத்திற்குச் சாதனமானது. யோகத்தினால் விஞ்ஞானம் சித்திக்கின்றது. ஞானத்தினால் யோகம் பிரகாசிக்கின்றது. பிரகாசம் பொருந்திய இரத்தினக் கற்கள் சாணையில் தீட்டப்படாவிடின் எப்படிப் பிரகாசிக்காதோ, அப்படியே அப்பியாசயோக மின்றி ஞானம் பிரகாசியாது. ஆகலின், யோகத்திலிருந்து ஞானத்திற்குப் போகிறவர்களுக்கே முறையாகச் சகலமும் சித்திக்கும். இதனாலேயே, 'யோகமில்லா ஞானமென்ன வீண் வீணையா?' என்றனர் பெரியோர்.*

## தாயுமான வள்ளல்

(1) "யோகியர்க்கே ஞானம் ஒழுங்காம் பேரன்பான
தாகியரும் யோகமுன்னே சார்ந்தோர் பராபரமே."

(2) "விரும்புஞ் சரியைமுதல் மெய்ஞ்ஞானம் நான்கும்
அரும்புமலர் காய்கனிபோ லன்றோ ? பராபரமே."

## கூர்ம புராணம்

"மன்னிய யோகந் தன்னால் ஞானம்வந் தெய்து மந்த
உன்னரும் ஞானந் தன்னால் யோகம்வந் தெளிதி னெய்தும்
இன்னவை யிரண்டுங் கைவந் திறைஞ்சினோன் றனக்கி
யான்மற்
றன்னிய னல்ல னன்னோன் றன்னுட னொருவ னாவேன்."

"இன்னணம் பிரம் மாகும் சாங்கியம் இசைத்தோ மீதின்
மன்னுற மனத்தைச் சேர்த்தன் மாண்புடை யோக மாகும்
பன்னரும் ஞானம் யோக காரணம் பழிப்பில் யோகம்
துன்னுதற் கரிய ஞான காரண மாகித் தோன்றும்."

"யோகிய ரடைந்த முத்தி சாங்கிய ருற்று வாழ்வர்
சேநெறி யோகத் தோடு சாங்கியத் தெளிவு தன்னை
யேகமா யெண்ணி னோரைத் தத்துவ மறிந்தோ ரென்னச்
சோகமோ கங்கள் செற்ற தொல்லைமா முனிவர் சொல்வார்."

# மனோலயம்

இதன்பின் கூறியுள்ளவாறு பிராணா யாமத்தை அநுட்டித்து மனம் சாந்தத்தை அடைந்த பிறகு பிரத்தியாகாரத்தை அநுட்டித்தால், மனமானது விடயங்களில் ஓடித்தாவாமல் அமைதிபெற்று நிற்கும். ஆனால், மனத்தை அடக்கியாள்வது சாமானியமல்ல.

விக்கிரமாதித்தன், முருக்க மரத்தில் தொங்கிய வேதாளத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு வரும்போது, அது சொல்லும் பொருள் அறியமுடியாத கதையை, விக்கிரமாதித்தன் விடுவித்தவுடன் கட்டவிழ்த்துக் கொண்டு மறுபடியும் முருக்கமரத்திலேறிக் கொள்ள மீட்டும், மீட்டும், பிடித்துப் பிடித்துக் கட்டிக் கடைசியாக வசப்படுத்திக் கொண்டு வந்தான் என்னுங் கதையைப் போல், ஓடித்திரியும், மனத்தைச் சிறிது சிறிதாக (வாயுவை அடக்கி வசப்படுத்துவதுபோல்) அடக்க முயல வேண்டும். இவ் விதமாக மனத்தை அடக்குவதற்குத்தான் பிரத்தியாகாரம் என்று பெயர்.

## பிரபுலிங்கலீலை

"மனமொ ருத்தன் வசப்படு மேலவன்
பினைவ ருத்தும் பிறப்பை யணுகிடான்."

போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர்கள், தமக்கு யார்மீதாவது சந்தேகந்தோன்றினால், அவன் என்ன செய்கிறான்? ஏது பேசுகிறான்? எங்கே போகிறான்? என்று மறைவாக நின்று ஆராய்வதுபோல் மனமானது விடயங்களிற்பற்றிக் கொண்டிருக்கையில், மனிதன் தனது சித்தத்தை அதனோடு கலவாமல் வேறாக நின்று, இப்போது மனம் என்ன நினைக்கின்றது? என்று ஆராய்ந்தால் மனத்திற்குத் தனியாக ஒன்றை நினைப்பது அசாத்தியமாகும். ஆனால், ஓடி அலைந்து திரிவதே இயற்கையாகவுடைய மனத்தைச்

சிலகாலம் அடங்கப்பழகிவிட்டுத் திரும்பவும் விட்டு விட்டால், அது சாமானியத்தில் வழிக்கு வராது. அன்றியும், சூக்குமமாயுள்ள மனமானது வேறாகவும், தான் வேறாகவும் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது பெரும்பாலரால் முடியாத காரியம் ஆகையால், அப்பியாச ஆரம்பத்தில் மெஸ் மெரிஸக்காரர்போல் சடப்பொருளினன்மீது மனமானது சிலகாலம் நிற்கப் பழகிக்கொண்டு, அதன்பின் மனம் என்பது யாது? அது எங்கேயிருந்து, எப்படியுதிக்கிறது? என்று சரீரத்தை விட்டுப் புறத்திற்போகாதபடி ஒவ்வோர் உறுப்பிற் பதியும்படி அடிக்கடி கவனித்துக் கொண்டே வந்தால், அதனுடைய வேகம் நாளுக்கு நாள் குறைந்து நமதிஷ்டப்படி நடக்கும். சிலர், மனமானது பிரபஞ்சத்திற் செல்லாதவண்ணம் எப்போதும் அதை ஒரு முன்னிலை யாக வைத்து, ஒரு மனிதனுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பது போலவே அதனுடன் பேசிக்கொண்டிருந்து அதன் விருத்தியை அடக்கிவிடுகிறார்கள். இவ்வாறு மனத்தை அடக்கியபின்பு, அதை ஏதேனும் ஓர் இலட்சியத்தில் நிறுத்தி, அதையே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்குத்தான் **தாரணை**யென்று பெயர்.

### பணத்தைச் செலவிட்டாலும்
### மனத்தைச் செலவிடாதே!

இத்தாரணையைப் பசுமையாயும், ஏகாந்தமாயும் மனோல்லாசமாயும் நிசப்தமாயும் இருக்கிற ஓரிடத்தி லிருந்து பழகுவது நன்மை. சிலகாலம் வரையில் இவ்வாறு பழகி வந்து தேர்ச்சியடைந்தபின், ஓர் இலட்சியத்தில் மனமானது நீடித்தகாலம் நிற்கப் பழகுதல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதற்குத்தான் **தியானம்** என்று பெயர்.

இந்தத் தியானம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இலட்சிய முதலான சொரூபங்கள் மறந்து பிரக்ஞையற்று சைதன்னிய மாத்திரமாய் நிற்றலே சமாதி யாகும். இதன் முழுவிபரம் **வேதாந்த பாஸ்கரன்** அட்டாங்கயோக அத்தியாயத்திற் பார்த்து நன்குணர்க.

# 2. இரண்டாம் மந்திரம்

## தேகப் பயிற்சி

### விருத்தம்

"தேகத்தின் பயிற்சி தன்னைத் தினந்தினம் புரித லாலே
மாகத்தின் புதிய வாயு வந்துனக் குள்ளே சென்று
யோகத்தின் பதத்தை நல்கி யுயர்நிலைக் கத்தி வார
ஏகத்தின் பதத்தி லாழ்சீ வேசுர வைக்ய மாமால்."

தேகப்பயிற்சியானது யோகப்பயிற்சியின் அஸ்திரவா மாயிருக்கிறது. தேகப்பயிற்சியில் நன்கு பழகியவர்கட்கே யோகப்பயிற்சி வெகு சீக்கிரத்தில் முடிவடைகிறது. அன்றியும், நமது தேகமானது உறுதியடைந்து ஆரோக்கிய மாயிருப்பதற்கும் தேகப்பயிற்சியானது அத்தியாவசிய மாகிறது. தேகப்பயிற்சியில்லாதவனது சரீரமானது, ஒளி யிழந்த கண்ணையும், சந்திர சூரியரில்லாத ஆகாயத்தையும் நிகர்க்கும்.

"சுவர் நிலைத்தன்றோ சித்திரம் எழுத வேண்டும்" என்ற பழமொழிப்படி சீவக்கிரகமாகிய நமது தேகம் கொடு நோய்களின் இடையூறுக்கு உட்படாதபடி, அரோக திடநிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். வேலியைச் சரிவர ஒழுங்கு படுத்தினாலன்றி, தோட்டத் திலுள்ள செடி கொடிகள் அழிவுறுவதுபோல், யாக்கை யாகிய வேலியைத் திடநிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளா விடில், நோய்களால் சோர்வும், பீதியும் அடையும். அதனால் எவ்விதக் காரியத்தையும் செவ்விதில் முடிக்கத் தகுந்த ஆற்றலிராது. மனச் சோர்வடையும் காலத்தில் தேகச் சோர்வும், தேகச்சோர்வடையும் காலத்தில் மனச்சோர்வும் அடைவது அனுபவம். அதாவது மனமானது

கவலையாலும், அமித ஆராய்ச்சியினாலும் மெலிவடையும் காலத்தில், தேகத்துக்குச் சுறு சுறுப்பில்லாமையும் மெலிவும் உண்டாவதும், அதிக வேலையினாலோ, வியாதியினாலோ வருந்துங் காலத்தில் மனது குதூகலமின்றிச் சோர்வடைவதும் அனுபவத்தில் கண்டறிந்ததேயாம். ஆதலால், தேகவுறுதியே மனோவுறுதிக்குக் காரணமாகும். மனோவுறுதியினாலேயே எவ்வித காரியத்தையும் சாதிக்கலாம். மனோவுறுதியின்றேல் ஒரு காரியமும் செவ்வனே செய்து முடிக்க வன்மையுண்டாகாது. ஆதலால், சீவகோடிகள் உய்தற்பொருட்டு அருளே திருமேனியாகக் கொண்ட முழுமுதற் கடவுள் அளித்துள்ள அவயவங்களை, அதற்கான செயல்களிற் பயிற்றித் திடமுறுத்துவது நமது கடமை. அங்ஙனம் திடப்படுத்துவதற்குத் தேகப்பயிற்சியே முக்கிய .ஆதாரமாகும். துலக்காத ஆயுதம் துருப்பிடிப்பது போல் அததற்குரிய செயல்களிற் பயிற்சியில்லாத அவயவங்களும் மெலிவென்னும் துருப்பிடித்துப் பாழாகின்றன. துலக்கிப் பழக்குவதால் ஆயுதங்கள் பெரிதும் பயன்பெற்று நன்மை அளிப்பதுபோல் தேகப்பயிற்சியால் யாக்கை திடமுற்று நன்மை பயக்கும்.

அத்தகைய தேகப்பயிற்சியானது, தேகப்பிரயாசையால் சீவனம்செய்து வருபவர்க்கு, அவரவர் செய்யும் தொழிலே தகுந்த தேகப்பயிற்சி யாதலால், அவர்களுக்கு அவசியமன்று. அங்ஙனம் உழைத்து சீவனம் செய்பவர்கள், பெரும்பாலும் பலவித நோய்களால் பிடிக்கப்படாமல் அரோகதிடகாத்திரராய் வாழ்வது பிரத்தியட்சம். ஆதலால், தேகப்பிரயாசையற்ற மாணவர்கட்கும், உத்தியோகஸ்தர்கட்கும், தமக்குக் கடவுள் அளித்துள்ள அவயவங்களின் தொழிலும், பயனும் இன்னதென்று அறியாமல், உண்பதும், உறங்குவதுமே பயிற்சியாக உடைய சுகவாசிகட்கும் தேகப்பயிற்சி இன்றியமையாதது என்பது அமையும். இங்ஙனம் தேகப்பயிற்சி அத்தியாவசியமாயது என வலி

யுறுத்திக் கூறுவதால், ஒவ்வொருவரும் தற்காலத்தில் "கலி கால பீமன்" என்று பெயர்பெற்ற இராமமூர்த்தியைப் போல் ஆகிவிட வேண்டும் என்பது நமது நோக்கமன்று. "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழியல்லவா? ஆதலால் பிணிகளால் பந்திக்கப்பட்டு, வாழ்நாளெல்லாம் துன்பத்திலேயே கழிக்காமல், தேக சுகத்தோடு வாழத் தேகப்பயிற்சியே முக்கிய உபகரணம் என்பதுவே கொள்ளக் கிடந்ததாம்.

சரீர உறுப்புகள் அசையாமலிருந்தால் நாளடைவில் பயனற்றதாக ஆகிவிடும். உதாரணமாக, கால்களை உபயோகிக்காமல் பலநாள் நாம் உட்கார்ந்து கொண்டே அல்லது படுத்துக்கொண்டே இருப்போமாகில், நிற்கவும் நடக்கவும் முடியாதபடி பலமற்றுப்போம். தேகாப்பியாசம் இல்லாவிட்டால், தசைகள் மெலிந்து விடுகின்றன. அசீரணம் ஏற்படுகின்றது. உடம்பினுள்ளே ஏகதேசம் நுழைகிற நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றலை இரத்தமும், இழந்து விடுகின்றது.

தேகாப்பியாசம் செய்யும்போது இரத்தாசயம் வேகமாய்த் துடிக்கின்றது. இதனால் உடம்பின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் அதிக இரத்தம் சேர்கின்றது. தேகாப் பியாசம் செய்யும்போது வெளியிலுள்ள பரிசுத்த வாயுவை அதிகமாக உட்கொள்ளுகிறோம். இதனால் சரீரத்தின் பல பாகங்களுக்கும் ஏராளமாகப் பிராணவாயு வந்து சேருகின்றது. சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கு அப்பியாசம் செய்யாதபோது சோம்பல் ஏற்படுகிறது. அதனால் புத்தி தீட்சணியம் குறைந்து மந்தபுத்தியுடையவனாகின்றான். ஞாபக சக்தியும் குறைகிறது. ஆகையால், நாள்தோறும் சுறு சுறுப்பு உள்ளவர்களாகவும், எந்தக் காரியத்தையும் எளிதில் முடிக்கும் ஆற்றலுடையவர்களாகவும், முகவசீகரம் உடைய வர்களாகவும் இருக்கவேண்டுமானால், தினந்தோறும்

தவறாமல் ஆகாரம் புசிப்பதற்குமுன் ஓர் நியமமாய் அப்பியாசம் செய்தே தீரவேண்டும்.

மண் வெட்டுதல், மரம்பிளத்தல், சம்மட்டி யடித்தல் முதலான வேலைகளைச் செய்பவர்களின் தோள் திரண்டுருண்டு மிக்க வலிமையாக இருப்பதும், எழுந்திருக்க நேரமின்றி உட்கார்ந்தபடியே வியாபாரம் செய்யும் கடைக்காரர்களும், பாடங்களைப் பயிலும் மாணவர்களும் கை, கால் சிறுத்து உடம்பு மெலிந்து பலமற்றுப் போகிறதும் நாம் பிரத்தியட்சமாகக் காண்கிறோம். வேலைக்காரர்கள் மட்டுமே அரும் பிரயாசைப்பட்டு உழைக்கவேண்டும், படித்தவர்கள் அவ்வாறு உழைக்கவேண்டியதில்லை, பேனாவைத் தொட்டு எழுதிக்கொண்டிருந்தால், மட்டுமே போதும் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். அன்றியும், பணமில்லாத ஏழைகள்தான் நடந்துபோக வேண்டும், பணமுள்ளவர்கள் நடந்துபோவது அகௌரவம் என்றெண்ணி பணக்காரர்கள் பெரும்பாலும் மலசலாதி கழிக்கப்போவதற்குக்கூட வண்டி வைத்துக்கொண்டு போகிறார்கள்.

ஒருநாள் நான் விஜயபுரமிருந்து திருவாரூர் வடக்குத் தெருவைப்போன்ற கொடிக்காற் பாளையத்திற்கு, ஒரு விசேடத்தை முன்னிட்டு, காலை 6-மணிக்குச்செல்லும்படி யாக நேர்ந்தது. காலை வேளையானபடியால் "காலையில் உலாவி வந்தால் காலுக்கு பலமாம், மாலையில் உலாவி வந்தால் மனத்திற்கு நலமாம்," என்ற பழமொழிப்படி, கொடிக்காற் பாளையம் இங்கிருந்து சுமார் முக்கால் மைல் தூரந்தானே இருக்கிறது! என்று எண்ணி நடந்து சென்றேன். அப்போது எனக்கு எதிர்ப்பட்டவர்களிற் பலர் என்னை நோக்கி, என்ன கால்நடையாகச் செல்லுகிறீர்கள்? வண்டியில் ஏறிகொண்டு போகக்கூடாதா? என்று மாறி, மாறிக் கேட்கக்கேட்க எனக்கு வியப்பாகவே இருந்தது.

தேகம் திடநிலைமையில் இருக்கவேண்டும் என்றால் கேவலம்! அங்கத்தில் நீண்டும் விசாலித்தும் இருப்பதன்று. 'ஒதிபெருத்தும் உத்திரத்துக்காகுமா?' என்றபடி இவர்கள், "தட்டிவிட்டால் எட்டுக் குட்டிக்கரணம்" என்ற நிலையில் இருக்கிறார்கள். தவறிவீழ்ந்துவிட்டாலோ வந்தது மோசம்! மீண்டும் எழுந்திருக்க முடியாமல் விழித்துத் திண்டாடு கிறார்கள். இவர்களை நடைப் பிணமென்றே சொல்லலாகும்.

நமது முன்னோர்கள் ஆன்ம விசாரணைக்குரிய சாத்திரங்களையும், ஆயுர்வேதம், வானசாத்திரம் முதலிய அரும்பெரும் நூற்களையும் நமது முன்னேற்றங்கருதி இயற்றிப் போந்தனர். அதுபோலவே சிலர் தேக அவயவ அமைப்புகளை ஆய்ந்துணர்ந்து, அவ்வுறுப்புகள் வலியுறு மாறு சிலம்பம், கதை சுழற்றல் முதலிய அநேகவிதப் பயிற்சிகளையும் ஏற்படுத்தினர். அப்பயிற்சிகளையே அவர் தம் பின்வந்தாரும் கையாடிப் பலனடைந்தனர். நாமோ அவரியற்றிய நூல்களை அயல் நாட்டார் கவர்ந்து சென்று ஆராய்ச்சி செய்து, அவைகளின் பெரும்பயனை அனுபவிக்கும்படி விட்டதுபோலவே, தேகப் பயிற்சியையும் கருதாது விடுத்தோம். அவ்விதப் பயிற்சிகளைக் கையாடிய நமது முன்னோர் 150, 200 வருடம் வரையில் உயிர் வாழ்ந் திருந்தனர். இக்காலத்திலோ மேல்நாடுகளில் சராசரி வயது 43, 45 ஆயிருக்க நம் நாட்டில் 23 தான் சராசரி வயதாய் விட்டது.

பாலிய பருவமே தேகப்பயிற்சிக்குத் தக்க காலமாகும். தற்காலத்திய இந்திய பாடசாலைகளில் நரம்புகள், தசை நாண்கள், எலும்பு முதலிய தாதுக்கள் வலியுறத்தக்க தேகப் பயிற்சி நடைபெறுவதாகத் தெரியவில்லை. மற்ற விஷயங்களிலெல்லாம் மேல்நாட்டாரைப் பின்பற்றுவதே மேலான நாகரிகம் என்று கருதும் வித்தியா அதிகாரிகள், அவசியமான தேகப் பயிற்சியிலும் அம்மேல் நாட்டாரைப்

போல் அவ்வளவு சிரத்தையெடுக்க வேண்டும் என்று உணராதது என் கொண்டோ அறியேம். துரைத்தன பாடசாலைகளில் அநேகவிதப் படிப்புகளை ஏற்படுத்தி அவைகளில் போதுமான "மார்க்" வாங்கிப் பரீட்சையில் தேற வேண்டும் என்ற நிபந்தனையிருப்பதால், தத்தம் புராதனமாயும், சிரேஷ்டமாயுமுள்ள கைத்தொழில்களை விடுத்து, தற்கால நாகரிகம் என்று கருதப்படுகிறபடி பலவித உடைகளை அணிதலும், "மானம் கெட்டாலும் வயிறு நிரம்பினாற் போதும்" என்று துணிந்து, எவ்விதத்திலும் பணத்தைச் சேர்த்தலும், சொற்ப அதிகாரம் வகித்தலுமே பெரிதெனக் கருதி, உத்தியோகப் பேய்பிடித்த நமது இந்திய மாணவர்கள், "கொல்லை நிலைத்தன்றோ தென்னம் பிள்ளை வைக்கவேண்டும்," என்பதை அறியாமல், அந்த உத்தியோகம் வேண்டும்! இந்த உத்தியோகம் வேண்டும்! என்று மனப்பால் பருகிக்கொண்டு, இரவு பகலாய்த் தம்மனத்தைப் பயனில்லா வாசிப்பிலேயே கட்டுப்படுத்தி, மூளைக்கு அமிதவேலையைக் கொடுத்துச் சோர்வடையச் செய்து, யாதொரு தேகப் பயிற்சியும் செய்யாமல் தமது தேகத்தை நாடோறும் மெலியச்செய்து பலவித நோய்களுக்கும் ஆளாகிறார்கள். அந்தோ! இவர்கள் யாக்கை மெலிவடையவே, தமது முக்கிய நோக்கமான உத்தியோகத்தை வகிக்கச் சக்தியற்றவராகிறார்கள். அப்படி உத்தியோகம் பெற்றாலும் சீக்கிரத்தில் பலவித நோய்களுக்கு இரையாகின்றனர். ஆதலால், மேல்நாட்டுப் பாடசாலைகளிற்போல் நம்நாட்டுப் பாடசாலைகளிலும் தேகப்பயிற்சியைப்பற்றி அதிக சிரத்தை எடுக்கவேண்டுவது அவசியமாகும். அது நமது தேசமுன்னேற்றத்திற்கு ஓர் ஆதாரம் என்பதை வித்தியா அதிகாரிகளும், நமது மாணவர்களும் உணரவேண்டுமாய்ப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

எத்துணைப்பெரும் வல்லமையுடைய சத்துருக்களையும் அழிக்க வன்மை வாய்க்கப் பெற்றவர்களும், ஓர்

சிறிய தீவில் இருந்துகொண்டு உலகத்தில் பெரும்பான்மை யான பாகத்தை அடக்கி ஆளும் சக்தி பூண்டவர்களும், நமது அரசாங்கத்தாராகிய இங்கிலீஷ்காரர்களே என்பது பிரசித்தம். அவர்கள் அவ்விதமாக மனோதிடமுள்ளவர் களாகயிருப்பது சம சீதோஷ்ணப் பிரதேசத்தில் வசிக்கிறவர் களாகவும், மாமிசம் உண்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதேயன்று. ஏனென்றால் உஷ்ணதேச வாசிகளாயும், சாக பட்சணிகளாயும் இருந்தும் தற்காலத்திய துப்பாக்கி முதலிய கபடமான ஆயுத வலியின்றி சத்துருக்களை அழித்துப் பலவித வீரச் செயல்களையும் நமது முன்னோர்கள் செய்யவில்லையா? தற்காலத்தில் உலகம் முழுவதும் சென்று தனது வீரப்பிரதாப செயல்களைக் காட்டிவரும் ராமமூர்த்தி சாண்டோ முதலிய வீரர்கள் இல்லையா? சமீப காலத்தில் நடந்த மகா யுத்தத்தில் இந்து சேனைத் தலைவராய்ச்சென்ற ஸர் பிரதாப்சிங்கு முதலிய போர்வீரர்கள் ஜர்மானியரோடு போர்புரிந்து செயம் நாட்டவில்லையா? ஆதலால், ஆங்கிலேயர் தைரியசாலி களாயிருப்பதற்கு அவர்கள் தேகப் பயிற்சிக்காகக் காட்டி வரும் சிரத்தையே முக்கியமானதாகும்.

இளம்பிராயம் முதற்கொண்டே இங்கிலீஷ்காரர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைச் சரீரதிட விருத்திக்கான பயிற்சி களில் பழக்குகின்றார்கள். மாணவர்கள் ஒவ்வொரு நாளின் பெரும்பாகத்தையும் தேகப்பயிற்சியிலேயே கழிக்கிறார்கள். சில நாள்களில் காலை 6-மணி முதல் மாலை 6-மணி வரையிலுங்கூட அதே வேலையாய் இருப்பார்களாம்.

தேகப்பயிற்சிக்காக காலையிலாகிலும், மாலையிலா கிலும் ஒரு காலத்தைக் குறித்துக்கொண்டு, அந்த வேளையில் தவறாமல் தினந்தோறும் தேகத்திற்கு வலிமையைத் தரத்தக்கதான ஏதேனும் சில அப்பியாசங் களைச் செய்யப் பழகுதல் வேண்டும். முதல் நாள் செய்த

அப்பியாசத்திற்கு மறுநாள் செய்வது குறைவாய் இருக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகப்படுத்திக் கொண்டு வருவது நலம். அமிதமான தேகப் பயிற்சியும் ஆகாது. ஏனென்றால் அமிதமான பிராணவாயு உட்செல்லுமானால் அங்குள்ள கருவிகளுக்குத் தீங்கிழைத்துவிடும்.

தேகப்பயிற்சி செய்வதால் சரீரத்துக்கு உண்டாகும் நன்மைகளில் அடியில் கண்டன சிலவாம்:

தோலின் கீழ்ப்புறத்தில் உள்ள நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, தாம் செய்யவேண்டிய வேலையை விடுத்து, மற்ற உட்கருவிகளுக்கு அமிதவேலையைக் கொடுத்துச் சோர்வடையச் செய்வதைத் தடுக்கிறது.

தோல் வரண்டுபோய் ஒருவிதச் செதிள் படர்ந்து வியர்வை, விரோசனம் இல்லாமல் செய்வதைத் தடுக்கிறது.

பிராணவாயு அதிகமாக உட்சென்று சரீராக்கினியைச் செவ்வனே எரியச்செய்து, ஆங்குள்ள அசுத்தங்களை வியர்வை ரூபமாகவும், கரியமில்வாயு (Carbonic acid gas) வாகவும் வெளியேறச் செய்கிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருதயம் (Heart), சுவாசாசயக் குழாய்கள் (Lungs) அதிக வேலை செய்யவேண்டி இருப்பதால் அக்கருவிகள் உறுதிப் படவே மார்பு விரிந்து தேகதிடத்தை உண்டாக்குகிறது.

இவ்வாறு தசை நாண்கள், எலும்புகள், நரம்புகள் திடத்தையும், சுறுசுறுப்பையும் அடையவே, மூளையும் சுறு சுறுப்பாய் வேலை செய்கிறது.

முற்காலத்திலிருந்தவர்கள் தினம் மூன்று காதம், நாலு காதம் நடந்து செல்லக்கூடியவர்களா யிருந்தார்கள். இக்காலத்தவர்களோ தூரப்பிரயாண மில்லாமல் சமீபத்திலுள்ள ஒரு மைல், இரண்டு மைல் தூரத்திற்குச் செல்லும்படியாக நேர்ந்தாலும், நாலு மணிநேரம் ரயில்வே

ஸ்டேஷனில் காத்துக்கொண்டிருந்தாலும் இருக்கிறார் களேயன்றி, நடந்துசெல்ல முற்படுகிறார்களில்லை.

இத்தன்மை யுடையவர்களை ஆழ்ந்து நோக்குங்கால் சரீர திடமின்றி "கீரைத்தண்டைப் பிடுங்க ஏலப்பாட்டு பாடுகிறவர்க" ளாகவே காணப்படுகிறார்கள். இது, காலத்தின் கோலம் போலும். அன்றியும் மோட்டார் கார்களும், டிராம் வண்டிகளும், ரிக்ஷா வண்டிகளும் அதிகமாக ஏற்பட்டு, மனிதனுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய செலவு ஏற்படுத்தியதுமன்றி, மிக்க சோம்பேறிகளாகவும் ஆக்கிவிட்டது. ஆனதுபற்றி காலை, மாலையில் உலாவி வருவதும், மிதமான தேக உழைப்பும் ஆண் பெண் இரு பாலருக்கும், சிறுவர், சிறுமிகளுக்கும் வேண்டற் பாலதே.

கடவுள் மனிதனைச் சிருட்டித்தபோதே அவன் அரோக திடகாத்திரனாக இருப்பதற்கு இன்னின்னது வேண்டும் என்றறிந்து, உணவுப் பொருள்களை ஏற்படுத்தி "பாடுபட்டு பலனைப் பெறு, வேர்வையைச்சிந்தி ஆகாரம் புசி" என்று விதித்துள்ளார். அவ்வரம்பைக் கடந்து ஒருவன் முயற்சியின்றி உறுப்புகளுக்கு வேலை கொடுக்காமல் தன் மனம் போனபடி உண்டு, உறங்கி உழல்பவன் எங்ஙனம் பலசாலியாயிருத்தல்கூடும்?

தோட்டம் வைத்தல், பயிர் செய்தல், தட்டாரவேலை, தச்சுவேலை, முதலானவைகளும்; தண்ணீரில் நீந்துதல், பந்து விளையாடல் முதலானவைகளும் தேகாப்பியாசத்தில் சேர்ந்தவைகளே. இவைகளில் தோட்டம் வைத்தலானது ஊதியமும், மிக்க மனோகரமும், கண்ணுக்கு இரமணீகரமும் உடைத்தானதென்பது பலர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். மாட்சிமை தங்கிய இந்திய மன்னர்பிரான் ஜார்ஜ் சக்கரவர்த்தி அவர்கள் தமது நாட்டை நன்கு பரிபாலித்து வருவதுபோல், தமது குடும்பத்தையும் பரிபாலித்து, குழந்தைகளையும் நன்றாய்ச் சரீர அப்பியாசம் பயிலச்

செய்வித்தும், தோட்டம் வைத்தல், பயிர் செய்தல் முதலான தொழிலைப் பயில்வித்தும் பழக்கி வந்துள்ளார்.

தமது குழந்தையைக் கடற்படைக் கப்பலில் ஆயிரக் கணக்கான ஃமைல்கள் தூரம் வேலைசெய்ய அனுப்பி வந்தார். தாமும் இளம் பிராயத்தில் படியாமல், இயற்கைப் பொருளின் காட்சிகளையும், தத்துவ விபரத்தையும் தம் ஆசான் மூலமாய் அடிக்கடி வெளியில் உலாவப்போய் சிந்தித்து நுண்ணறிவைப் பெற்றுவந்தார். விக்டோரியா மகாராணியார் அவர்களும், தமது வாழ்வினால் மகிழ்ச்சி யடைந்து மதோன்மத்தராயிராமலும், தமது முதுமை யினால் தளராமலும், பூங்கைக்குட்டை நெய்தும், அநேக நேர்த்தியான பைகளையும் கண்ணுக்கு இரமணீகரமான நெய்தலாகிய சாமான்களையும் தமது சொந்த முயற்சியாலும், அப்பியாசத்தாலும் வேலை செய்தும் வந்தனர். இவைகளை நன்றாய் ஆராயுங்கால் அவர்கள் வேலைசெய்ய வேண்டுமென்ற அவசியம் ஏதாவது உண்டா? இல்லை. "ம்முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையா," ரென்றும், "சோம்பரென்பவர் தேம்பித் திரிவர்," என்றும், நெடுநீர், மறவி, மடி, துயில் இந்நான்கும் உடையவர் சீக்கிரத்தில் அழிந்து விடுவதற்கான அடையாளமென்றும் ஆன்றோர் கூறியுள்ளனர். இவ்வாறெல்லாம் மன்னாதி மன்னர்கள், ரத கஜ துரக பதாதியாகிய படைப் பயிற்சியில் பயின்றும், ஆள்வித்தும், இன்னும் அநேக யுத்த அப்பியாசங் களும் செய்து வந்ததாக அநேக சரித்திரங்கள் கூறப்பெற்றிருக்கிறது. இதுபற்றி யாவருக்கும் தேகாப்பியாச மானது மிக்க அத்தியாவசியமென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் தெற்றென விளங்குகின்றது.

மேல்நாட்டார் இளம்பிராய முதல் மரணபரியந்தம் பூற்பல அப்பியாசங்களை விடாமுயற்சியுடன் பழகி வருகிறார்கள். ஆனது பற்றியே பெரும்பாலும் மேல்நாட்டார்கள் கூனிக்குறுகி கோல் ஊன்றி வியாதியால்

பீடிக்கப்பட்டு வருந்தாமல் ஆனந்த புருடராக விளங்குகிறார்கள். பட்டாளத்திலுள்ளவர்கள் சதா தேகாப்பியாசம் செய்து வருவதால் அவர்கள் அரோக திடகாத்திரராகத் திகழ்கிறார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் பிணிவாய்ப்பட்டு வருந்துவதே கிடையாது. நாகரிகமென்கிற நாட்டுப் புறத்தார் சதா வேலைசெய்து சீவிப்பதால், அவர்கள் சரீரவன்மை பெற்றிருப்பதும் எளிதிற் புலப்படும். "கர்னாடகம், கர்னாடக"மென்று இக்காலத்தவர்களால் கூறப்பெறுகிற நமது முன்னோர்கள் நூறு வயதுக்கு மேலும் பிணியுமின்றி, அகாலமரணமுமின்றி மதமதக்கா சாலில் வைக்கப்பெற்றதும் சிந்தித்தற்பாலது. இஃதெல்லாம் தேகாப்பியாசத்தினால் விளையும் அரும்பெரும் பயன் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இதற்குச் சாட்சியாக கலியுக பீமனென்று பெயர் தாங்கிய புரொபஸர் ராமமூர்த்தி சாண்டோவை இக்காலத்திலுள்ள நீங்கள் எல்லோரும் நன்கு அறிவீர்கள். அவர்,

*(28-12-27-ல் சென்னையில் நடந்தேறிய அகில இந்திய தேகாபிவிருத்திக் கூட்டத்தில் அக்கிராசனம் வகித்துப் பேசியதிலுள்ள சில முக்கியாம்சங்கள்.)*

"எனது முப்பது வருடத்திய அனுபவத்தைக் கொண்டு எனக்குத் தோன்றிய தேகாப்பியாச முறையைப்பற்றிப் பின் வருமாறு விவரிக்க முயலுகிறேன். நமது இருடிகளும், சித்த புருடர்களும் கையாண்டுவந்த முறையே சிறந்தது என்று எனது அனுபோகத்தைக் கொண்டு தைரியமாய்ச் சொல்ல முடியும்.

## எனது தேகாப்பியாச முறை

*(1) கட்டாய அப்பியாசங்கள்:-*இவை (a) தேக ஆரோக்கிய அப்பியாசங்கள். (b) தேகவலுவைத்தரும் அப்பியாசங்கள் என இரண்டு விதப்படும்.

(2) மனோபீஷ்ட அப்பியாசங்கள்: அவைகளாவன:- நீந்துதல், சிலம்ப வித்தை, மற்போர் செய்தல் முதலிய இந்திய விளையாட்டுகள். இவ்வப்பியாசங்கள் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் வலுவைத் தருவதுந்தவிர, ஒருவனைத் திடகாத்திர புருடனாகத் தோன்றச்செய்யவும், ஒருவனது மனத்தைப் பல வழிகளில் அலையவிடாமல் ஒருவழிப்படுத்தி நிலைக்கச் செய்யவும் கூடும். ஆபத்துக்காலங்களில் தன்னையுமறியாமல் தைரியமாயும், வீரபுருடனாயும் நடந்துகொள்ளச் செய்யும். கட்டாய தேக அப்பியாசங்கள் நெடுநாளைக்குச் செய்யாவிடினும் அவைகளது பலன்கள் ஆயுளுள்ளவரையில் நீடித்திருக்கும். மனோபீஷ்ட தேக அப்பியாசங்கள் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக வேலை செய்யவேண்டியதனால் உண்டாகும் இளைப்பைப் போக்கி, குதூகலத்தையும், ஆயுள் விருத்தியையும் உண்டாக்கும். நவீன நாகரிக படிப்பினால் நமது நாட்டு இளைஞர்கள் தேக வலுவு குறைந்து, அதனால் அகால மரணத்தையடைவதையும் இவ்வப்பியாசங்கள் தடுக்கும்.

புட்பால், ஹாக்கி, போலோ, டென்னிஸ், குஸ்தி ஆகிய இவ்விளையாட்டுகளுக்குப் போதுமான அளவு விஸ்தீரணமான பூமி தேவையானது. இவ்விளையாட்டு களைக் கற்றுக் கொடுக்க கைதேர்ந்த போதகர்கள் தேவை. ஆரம்பத்தில்தான் சற்றுப் போதனை தேவை. இவைகளை நாள்தோறும் தவறாமல் பயிற்சி செய்துவரும் பட்சத்தில் பலவித அனுகூலங்கள் உண்டாகும். கல்லூரியை விட்டபிறகு நம்நாட்டு இளைஞர்கள் அனேகர் எவ்வித தேகாப்பியாசமும் பயில்வதற்குக் காலமில்லாமல் கழிக்கிறார்கள். அதனால் தேகபலம் குன்றி, பலவித நோய் களுக்கு இரையாகி, மிகவும் கஷ்டத்துடன் அவர்கள் காலத்தைப் போக்குகின்றனர்.

நவீன தேகாப்பியாச முறைகள் நமது முன்னோர்களுக்குத் தெரியாமலிருந்தனவென்று அநேகர் தப்பபிப்பிராயம் கொள்கின்றனர். நம் நாட்டில் தொன்றுதொட்டு வழங்கிவரும் தேகாப்பியாச முறைகளைத்தான் மேல்நாட்டார் நம்மிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டு, கொஞ்சம் மாறுபாடுகளுடன் கையாண்டு வருகின்றனர். ஐரோப்பியர் கையாண்டு வரும் இராணுவ முறைகளில் பலவற்றை நமது மகா பாரதத்திலிருந்து கடன் வாங்கிக்கொண்டு அவர்களது சௌகரியப் பிரகாரம் அம்முறைகளை மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

| மேல்நாட்டு விளையாட்டுகள் | நம்நாட்டு விளையாட்டுகள் |
|---|---|
| (1) டம்பெல் | (1) ஸங்கிடி |
| (2) கிரிப்டம்பெல் | (2) ஸந்தோலோ |
| (3) ஹாக்கி | (3) வுக்குடு |
| (4) கிரிக்கெட் | (4) கில்லி |
| (5) டென்னிஸ் | (5) கெயின்திசௌபாணா |
| (6) பிலியெர்ட்ஸ் | (6) அண்டுகெள்ள |
| (7) புட்பால் | (7) பளிச்சப்பளாம் |
| (8) பாக்ஸிங் | (8) முஷ்டியுத்தம் |
| (9) மல்லாட்டம் | (9) பலியூல் |
| (10) காட்ச்கான் | (10) மல்யுத்தம். |

மேற்கண்ட மேல்நாட்டார் விளையாட்டுகள் தேகத்திற்கு வலுவைத் தருவதில்லையென்பது திட்டமாய்த் தெரிந்த விஷயம்.

தேசீய தேகாப்பியாசங்களை நம்நாட்டுப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்காமல், மேல்நாட்டார் கையாண்டு வரும் முறைகளைக் கவர்ன்மெண்டு தேகாப்பியாச போதக

தலைவர்கள் மூலமாய் நமது இளைஞர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கச் செய்கின்றனர். இவர்கள் கற்றுக்கொடுக்கும் அனுமான் பஸ்கி முதலிய சுலபமான முறைகளைத் தஞ்சாவூர் நாட்டியப் பெண்கள் கையாண்டு வருகின்றனர். இம்முறைகள் தேக வலுவையும், சீரணக்கருவிகளுக்கு வேண்டிய வலுவையும் கொடுப்பதில்லை. இம்முறைகள் உபயோகமற்றவை. நம் நாட்டு சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும், நமது இளைஞர்களது திரேக அமைப்பையும் கவனிக்காமல், கண்மூடித்தனமாய் மேல்நாட்டு முறைகளை நாம் அனுசரிப்பதால், மேல்நாட்டார் நம்மைக் கேவலமாகவும், மதிப்பில்லாமலும் பேசுகின்றனர். பீமசேனனுக்கும் அருச்சுனனுக்கும் பிறப்பிடமாகிய இந்நாடு மேல் நாட்டாரிடமிருந்து தேகாப்பியாச முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதென்றால் இதைவிட அவமானமான விஷயம் ஒன்றுமேயில்லை.

நமது கல்லூரிகளில் பலவிஷயங்களைப் பிள்ளை களுக்குப் போதிக்கப் பல உபாத்தியாயர்களிருக்கிறார்கள். ஆனால், மிகவும் முக்கியமான தேகாப்பியாச முறைகளைக் கற்றுக்கொடுக்க ஒரே ஒரு போதகர்தான் அமைக்கப்படு கின்றார். அவருக்குக் கொடுக்கும் சம்பளமோ மிகவும் சொற்பம்.

தற்காலப் படிப்பு கேவலம் ஒரு சார்பாயிருக்கிறது. மனோவிருத்தியைப்பற்றி அதிகமாய் கவனிக்கப்படுகிறதே யொழிய, தேகவிருத்தியைப்பற்றி கிஞ்சிற்றேனும் கவனிக்கப் படுவதில்லை. மேலும் நமது கல்லூரிகளில் சேர்ந்தாற்போல் பிள்ளைகள் ஓடியாட விசாலமான இடமும் கிடையாது. இவ்விஷயங்களைக் கவனிக்காமலேயிருந்தால் நாம் மேன்மேலும் தேகவீனர்களாகவும் வலுவற்றவர்களாகவும் வருந்துவோம். இதை யுத்தேசித்தே நான் அகில பாரத தேசீய தேகாப்பியாசக் கல்லூரி ஒன்றை ஸ்தாபிக்கலா

மென்று உத்தேசித்திருக்கிறேன். நாடெங்கும் இக் கல்லூரிகளை ஸ்தாபித்து, தொன்று தொட்டு பழகிவரும் தேசீய முறைகளைப் போதித்து, பிரம்மச்சரியத்தை முழுதிலும் அனுசரிக்கும்படிக்குச் செய்து, தூல சரீரத்தையும் சூக்கும சரீரத்தையும் விருத்திசெய்து, இந்திரியங்களை அடக்கி, மனோசக்தியை உண்டுபண்ணி, தேக திட்காத்திரத்தை உண்டாக்கும்படி செய்விப்பதுதான் இக்கல்லூரியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

கடைசியாக நான் சொல்லுவது யாதெனில், நாடோறும் பின் கூறுமாறு செய்துவரும் பட்சத்தில் நாம் தேக ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாயிருப்போம். காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும் ஒருவர் முகத்திலும் விழிக்காமல் முதலில் தாயையும், பிறகு தகப்பனாரையும் வணங்க வேண்டும். தாய் தந்தையர்களில்லாவிட்டால், அவர்களிருப்பதாக பாவனை செய்து மானதமாக வணங்க வேண்டும். பிறகு உலக சேமத்திற்காகவும், எல்லாச் சகோதரர்களும் எல்லா சீவன்களும் சுகமாய் வாழ வேண்டுமென்பதற்காகவும் கடவுளிடம் தியானம் செய்யவேண்டும். இதே பிரகாரம் மாலையிலும் செய்ய வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டுப் பின் விவரிக்கப்படும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். பாதம் பருப்பு 10, அரை தோலாயிடை மல்லி, ¼ தோலா சோம்பு, 2 ஏலக்காய், கருமிளகு, ⅛ தோலா ரோஜா மொக்கு, ½ தோலா கெஸ்னி; கர்ப்பூரம், பூசனி பரங்கி பருப்பு 1 தோலா ஆகிய இவைகளைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டரைத்து வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி, திட்டமாய்ச் சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து நன்றாகப் பொங்கக் காய்ச்சி ஆரவைத்து சாப்பிடவும். வாரந்தோறும் பாதம் பருப்பு அதிகமாய் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது. 25 பாதம் பருப்பு சேர்த்துக்கொள்ளும் போது மீதி கூறியுள்ள சரக்கு களையும் இரண்டு பங்கு சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டியது.

மேற்கூறிய பிரகாரம் சாப்பிடச் சௌகரியப்படா விட்டால், கொஞ்சம் கோதுமையெடுத்து அதைப் பொன் வர்ணமாக வரும்வரை வறுத்து, பொடிசெய்து, ஒரு கோப்பை சலத்தைப் பொங்கவைத்து, அதில். ஒரு தேக்கரண்டியளவு பொடி போட்டு பொங்கவைத்து கொஞ்சம் பாலும் நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்த்துப் பருக வேண்டியது. மேற்கூறிய வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றிலும் வலுவைத் தரக்கூடிய பொருள்களிருக்கின்றன. எதையும் மிதத்துடன் பழக்கம் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாச சங்கங்களை ஆங்காங்கு ஸ்தாபித்து தேகவிருத்தியைக் குறித்துப் பிரசங்கஞ் செய்யவேண்டும். எல்லோரிடத்திலும் பட்சமாயும் அடக்கம் ஒடுக்கமாயும், ஒருவரையும் கேவல மாய் நினைக்காமலும், பேச்சில் சாந்தமாயும், மனோவாக்கு காயத்தில் சுத்தமாயும், யோக்கியமாயும், தைரியமாயும் ஒவ்வொருவரும் நடந்துகொள்ள வேண்டியது. நாம் காரிய சித்தர்களாயிருக்க வேண்டுமாயின் பேச்சுடன் நிறுத்தாமல் செய்கையில் அனுபவத்துக்குக் கொண்டுவர வேண்டியது அத்தியாவசியம். நாம் சுயராச்சியத்தை உண்மையாக விரும்புபவர்களாயிருக்கும் பட்சத்தில் நம் நாட்டைப் பிறருடைய ஒத்தாசையில்லாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்க வேண்டும். இராணுவப் பயிற்சிக்கு நாம் தயாராயிருக்கவேண்டும். நமது இளைஞர் களில் இராணுவப் பயிற்சிகளில் சேர எத்தனைபேர் லாயக்குள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள்? அவர்களது தொகை கொஞ்சமே. இராணுவப் பயிற்சிக்கு வலுவு வேண்டும். தினம் அப்பியாசம் செய்தாலொழிய தேகவலுவு கிடைக்காது. ஆகையால் தேகதிடத்தைச் சம்பாதித்துக் கொள்ள என்ன ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமோ அவைகளைச் செய்ய நமது பெரியோர்களும், இளைஞர்களும் முன்வந்து, நம் நாட்டைப் பழைய பீமசேனர்களும், அர்ச்சுனர்களும் வசித்த நாடாகச்செய்ய வேண்டுமென்று பகவானைப் பிரார்த்திப்போமாக!" என்று கூறியுள்ளார்.

பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகள் சாய்வு மேசையின் முன் அதிகநேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், அவர்களுடைய சுவாசம் மந்தமடைகிறது. அவர்களுடைய ஒவ்வொரு மூச்சிலும் கொஞ்சம் காற்றுதான் உட்கொள்ளப்படுகிறது. மேலும், இரத்தாசயமும் மெதுவாக அடிப்பதால் மனது மந்தமாகி, குழந்தைகளால் நன்றாய்ப்படிக்க முடிகிற தில்லை. இதற்காகவே குழந்தைகள் மைதானத்திலே சென்று குதித்து விளையாடும்படி, உபாத்தியாயர்கள் அவர்களுக்கு கொஞ்சநேரம் உத்தரவு கொடுக்கவேண்டும். இதோடு கூட, காலையில் இரண்டொரு தடவையும், மாலையில் இரண்டொரு தட்வையும் அவர்களுக்கு டிரில் அப்பியாசங் களும், சுவாச அப்பியாசங்களும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். இந்த அப்பியாசங்கள் இரத்தாசயத்தை வேகமாக அடிக்கச்செய்து, சுவாசத்தை அதிகப்படுத்தி புத்தியைச்சுறுசுறுப்பாகச் செய்கின்றன.

பிராணாயாமமானது பெரும்பாலும் அரசர்களுக்கும் யுத்தவீரர்கட்கும், குஸ்தி-பஸ்கி-கசரத் முதலான தேகாப்பியாச முடையவர்களுக்கும், ஐஸ்வரியவான் களுக்கும் சித்திக்கின்றது. ஏனெனில், அரசர்களும், யுத்த வீரர்களும் தம் சரீரத்தை திரணமாக நினைத்து பிராணத்தி யாகம் செய்யும் தன்மையுடையவர்களாதலால், அவர்கள் செத்தாலும் வைத்தடி வாங்காமல், திடசித்தமாக நின்று அனுட்டிப்பார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு யோகம் எளிதில் கைவல்யமாகின்றது. தேகாப்பியாசிகளும் அடிக்கடி அப்பியாசம் செய்து சரீரத்திற்கு முறுக்கு ஏற்ற, அதனால் வெளியிலுள்ள ஆகாயம் சரீரத்தில் எளிதில் பிரவேசித்து வலிமை பெற்றிருப்பதால் அவர்களுக்கும் எளிதில் கைகூடுகின்றது. சீமான்கள் யோகத்திற்கு வேண்டிய சாதனங்களை வெகு எளிதில் அமைத்துக் கொள்ளக் கூடுமாதலால் அவர்களுக்கும் எளிதில் கைகூடு கின்றது. "கூழுக்குப்போட உப்பில்லையே" என்று விசார

மடைகிறவர்களுக்கும், வைராக்கியமில்லாத கோழைத்தன முள்ளவர்களுக்கும் இந்த யோகாப்பியாசம் வெகுதூரம். ஆகையால் தேகாப்பியாசம் நன்றாகச் செய்து சித்தி வந்தவர்களுக்கு யோகாப்பியாசம் எளிதில் கைகூடும்.

நமது **வேதாந்த பாஸ்கரன்** அட்டாங்கயோக அத்தி யாயத்தில் அமைந்துள்ள யோக நவாசனங்களும், இந்நூலில் அமைத்துள்ள பல யோகாசனங்களும் தேகாப்பியாசத்திற் சேர்ந்தவைகளேயாம். இந்த யோகாசனங்களுக்கும், நமது தேகாப்பியாசத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்! என்று அசட்டை செய்து விடாதீர்கள்.

நாம் ஆர்ட்பேப்பரில் மூன்று வருணத்தில் அச்சிட்டு கண்ணாடி போட்டு வைத்திருக்கும் 47 யோகாசனப் பெரிய படத்தைப்பார்த்து, இதுவும் ஒருவிதமான கடவுள் வணக்கமோ! என்று அறியாமையாற் கருதி, "கடவுளை இவ்விதமாகத்தானா வணங்கவேண்டும்! இப்படிக் கோணக்கோண வலித்துக் கொண்டுதானா தவஞ்செய்ய வேண்டும்!" என்று என்னிடமே அநேகர் கேட்டிருக்கி றார்கள். அன்னவர்களுக்கு யோகாசனத்தால் விளையும் ஏராளமான நன்மைகளையும், யோகாசனமானது கடவுள் வணக்கமல்ல; அது யோகத்துக்கு அனுகூலமான ஒருவித தேகாப்பியாசம் என்று விளக்கிக் கூறியதைக்கேட்ட அநேகர், இப்போது தேகாப்பியாசம் செய்து வருகிறார்கள். இந்த தேகாப்பியாசத்தினால் விருத்த பருவமுடையவர் களும் தங்களாலியன்ற வரையிலும் அப்பியாசம் செய்து, முன்னிருந்த சோம்பல், தளர்ச்சி முதலானவைகள் நீங்கப் பெற்று ஆரோக்கியமாய்த் திகழ்கிறார்கள். (இதைப் பக்கம் 107-ல் உள்ள படத்திற் காண்க.)

பிள்ளையார் முதலான விக்கிரகங்களுக்கு முன் தோப்புக்கரணம் போடும்படியாக விதித்ததும் ஒருவித தேகப்பயிற்சியேயாம். தோப்புக்கரணம் போடுவதை வெறுந்

தேகப்பயிற்சியென்று கூறிவிட்டால், தேகவலுவுள்ளவர்கள் நாம் எதற்காக தோப்புக்கரணம் போடவேண்டும்'! நமக்குத் தான் வலுவு இருக்கிறதே! என அசட்டையாயிருந்து விடுவார்களென்று கருதியே, அஃதொருவித வணக்கம் என்று முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளனர். அடிக்கடி குனிந்து, நிமிர்ந்து, விழுந்து, எழுந்து, கழுத்தைத் திருப்பி, கைகளை உயர்த்திக் கடவுளை வணங்கும்படியாக ஏற்படுத்தியதும் பெரும்பாலும் தேகப்பயிற்சியின் நோக்கமேயன்றிப் பிறிதன்று. ஏனென்றால் மனதால் வணங்குவதுமட்டும் போதாது, சரீரத்தாலும் வருந்தி வணங்க வேண்டுமென்பதே, 'தஷ்ஹீஹுல் அர்க்கானி தூஜிபுல்ஹுலூரி' என்பது சான்று.

## பல்லவி

யோகாப்பி யாசிக ளேசெய்வீ ரிப்படியே–தினந்
தேகாப்பியாசமே **(யோகா)**

## அனுபல்லவி

ஊக முடையோ ரிதையனுஷ் டானத்தில்
ஊக்கத் துடன்செய்து பார்க்கவே ணுஞ்சித்தி **(யோகா)**

## தொகையரா

சத்தான வஸ்துஅரை கால்வயிறு இருவேளை
தானுண்ட னிற்றுறங்கி
நித்தமெழு விடிஏழ ரைநாழி கைமுன்னே
நீபோய் கோதாவிறங்கி

## பாட்டு

பஸ்திகஜரத்தானது முதற்றுடங்கி–செய்து
பாருமூச்சடக்கி
குஸ்தியுடன் ரெண்டரை நாழிகைசென்று
கூடுதவிப்பின்றி நாடுதவசித்தி **(யோகா)**

### தொகையரா

அறிவித்த குருசொல்லை நிருமித்து நிலைநிற்க
அமருபத் மாசனத்தில்
ஒறுமித் திருந்துலகு சிரமத்தை நினையாது
ஒன்றை நினை வாயகத்தில்

### பாட்டு

ஒடுஞ்சுவாக நின்றாடு நிலையறிவீர்—அமு
தூருமுண்ணாவுயர்
பீடங்கருணை யானந்தமகான் புகழ்
பேசும் அகமது தாசன் குருபக்தி. (யோகா)

ஆகையால் தினந்தோறும் இடைவிடாமல் தேகாப்பி யாசஞ் செய்து சரீரத்திலுள்ள சோர்வு-சோம்பல்-பிணி முதலானவைகளைப் போக்கி அடுத்த அத்தியாயத்தில் விவரித்துள்ளபடி பிராணாயாமம் செய்ய முயலவேண்டும்.

யோகப் பயிற்சிக்கு ஆயத்தமாயிருப்பவர்களும், யோகாப்பியாசிகளும், தங்கள் சரீரம் சோம்பலுற்றிருந் தாலும், அவைகளைப் போக்கிக்கொள்ளும் பொருட்டும், யோகத்தில் தளராமல் நிலைபெற்றிருக்கும் பொருட்டும், தேகப்பயிற்சி செய்து கொள்ளவேண்டியது அத்தியா வசியம். தேகப்பயிற்சியானது சருவ சாமானியர்கள், அதிலும் அடிதடிக்காரர்கள் பழகவேண்டுவதேயன்றி, நாம் ஏன் பழக வேண்டும் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு, தேகப்பயிற்சியானது, மக்கட் பிறப்புக்கெல்லாம் (ஆண், பெண் இருதிறத்தவர்க்கும்) இன்றியமையாத அரும்பெரும் பொருளாகும். ஆகையால், குடும்பத்தவர் களும், ஏனையவர்களும் தேகப்பயிற்சி செய்துகொள்வது போலவே, யோகாப்பியாசகர்களும் பயில்வார்களாக. அதனால் நரம்புகள் முருக்கேறி சீவகாந்தமென்னும் மின்சாரசக்தி அதிகரித்து தேகத்திற்கு திடத்துவமும், ஆன்ம

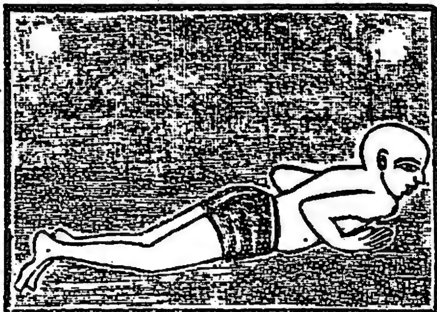
சக்தியும் அதிகரித்து என்றுமில்லாத புதிய மனோற்சாகம் உண்டாகும்.

# யோகாசன தேகப் பயிற்சிகள்

## முதலாவது அப்பியாசம்

நாம் இதனடியிற் கூறியுள்ள பதின்மூன்றுவித தேகப்பயிற்சிகளும் சாதாரணமான குஸ்திக்காரர்கள், சர்க்கஸ்காரர்களைப் போல் பிராணாயாம சம்பந்தமின்றி வெளியுறுப்புகளால் மட்டும் செய்யப்படுகிற அப்பியாசங் களன்று. இது பிராணாயாம சம்பந்தமாக ஆன்ம சக்தி யுடன் கூடிச்செய்யும் பயிற்சியாதலால், இவ்வப்பியாசத்தை பூமியிலிருந்து செய்தால், பூமிக்கு இயற்கையாயுள்ள ஆகருஷ்ண (Gravity) என்னும் சக்தியால் கைகூடிய பிராண பலன்களெல்லாம் இழுக்கப்பட்டுப் போகும். ஆனதால், ஆசனத்தி லிருந்து யோகம் பழகுவதே பயன்தரத்தக்கதாம்.

1. அதிகாலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து, ஐந்து நிமிடநேரமாவது கடவுளைத் தியானித்துக் கொண்டிருந்து விட்டு, பின்னர் சுத்த ஆகாயம் நிறைந்துள்ள ஏகாந்தமான வெட்ட வெளியான விடத்தில் அமர்ந்திருந்து பிராணயாம அத்தியாயத்தில் கூறியபடி சிறிது வாயுவைப் பூரித்துக் கும்பித்து, சக்திக்குத் தக்கவாறு பிராணாயாமம் செய்து கொள்ளல்வேண்டும்.

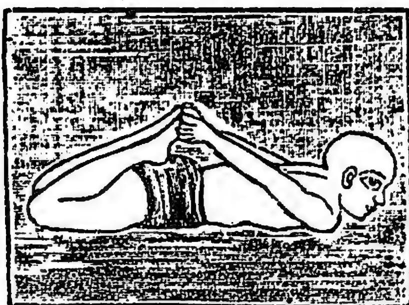


2. படத்திற்காட்டியபடி இரண்டு கைகளையும் பூமியில் ஊன்றி, இரண்டு கால்களையும் பின்னால் நேராக நீட்டி, மார்பு-வயிறு-முழந்தாள் முதலானவை பூமியிற் படாமலும், கைகளும், கால்களும் வைத்த விடத்திலிருந்து பெயராலும் அழுத்தமாகப் பூமியிலூன்றிக் கொண்டு, முன்னும் பின்னுமாக (ஊஞ்சலாடுவதுபோல) உன்னி உன்னிப் பழகவேண்டும். (சலபாசனம்)

3. இப்படிச் செய்தால் சரீரமெங்கும் சுத்த இரத்தம் பரவி, மூளைக்குச் சாந்தி ஏற்படும், சுறுசுறுப்புண்டாகும். வாதபித்தமாதி நாடிகள் தத்தம் நிலையில் நிற்கும்.

## இரண்டாவது அப்பியாசம்

1. முன்போல் பிராணாயாமஞ் செய்து கும்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

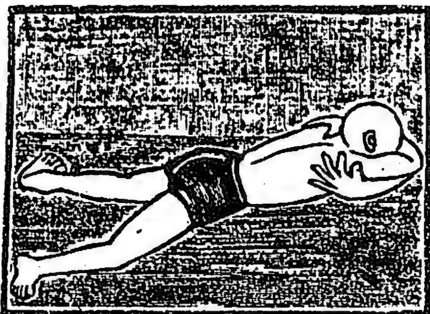


2. படத்திற் காட்டியபடி மிருதுவான ஆசனத்தில் நீட்டிக் குப்புறப் படுத்து இரண்டு கால்களையும் முதுகுப்புற மடக்கி இடுப்புக்கு நேராக அமைத்து, இரண்டு கைகளையும் தோளின் புறமாக முதுகுப் பக்கத்திற் செலுத்தி, ஒவ்வொரு கால் பெருவிரலையும் ஒவ்வொரு கரத்தால் பிடித்து, கூடுமான வரையில் சரீரத்தை வளைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பின்னர் கால்களை பலதடவை நீட்டி மடக்கிக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். (உத்தராசனம்)

3. இப்படிச் செய்வதனால், கணுக்கால்-கரண்டைக் கால்களிலுள்ள கீல்பிடிப்பு, சூலைப்பிடிப்பு, தோள்வலி முதலானவைகளும் நீங்கி திடகாத்திரமுண்டாகும்.

## மூன்றாவது அப்பியாசம்

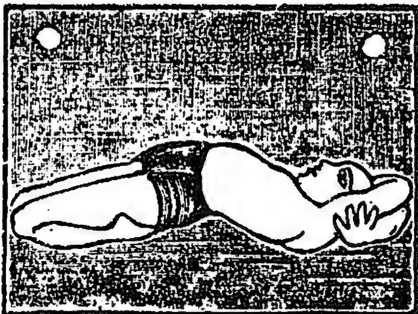
1. முன்போல் சுவாசத்தைப் பூரகம் செய்து கும்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



2. கும்பித்த வண்ணமே படத்திற் காட்டியுள்ளபடி மிருதுவான ஆசனத்தில் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு கூடுமான வரையில் இரண்டு கால்களையும் அகலமாக விரித்து, சரீரத்தை விறைப்பாக அமைத்து, இரண்டு கரங்களையும் முன்புறமாக மாறிமாறித் தோள்களை அழுத்தமாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கும்பகம் செய்ய முடிந்த நேரம் வரையில் தலையைச் சற்று நிமிர்த்திக் கொண்டு அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். (மகராசனம்)

3. இப்படிச் செய்வதனால் மூல சக்கரத்தின் விபுலமும், குண்டலி சத்தியின் விழிப்பும் ஏற்பட்டு யோக சித்தியுண்டாகும்.

## நான்காவது அப்பியாசம்



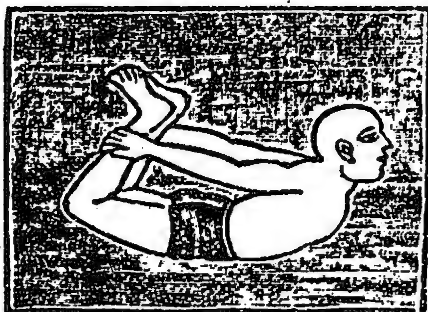
1. இப்படத்தில் காட்டியபடி மிருதுவான ஆசனத்தில் மல்லாந்து சயனித்துக் கொண்டு, இரண்டு பாதங்களையும் பின்புறமாக மடக்கித் தொடையோடு பொருந்தும்படி ஆசன பக்கம் வரையில்

அழுத்தமாகச் சேர்த்து, இரண்டு கைகளையும் மாறிமாறிப் பின்னிக்கொண்டு, வலது கரத்தால் இடதுதோளையும் இடது கரத்தால் வலது தோளையும் பிடித்து, கண்களை ஆகாயத்தைப் பார்க்கும்படி அமைத்து, கேவல கும்பக மென்னும் இராச யோகத்தால் மனத்தைப் புருவமத்தியிற் பொருத்தித் தூங்காமல் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தால் வயிறு புடைத்துக் கொண்டிருக்கு மாதலால், இராச யோகத்தைத் தவிர சுவாச பந்தனம் செய்தல் முடியாது. செய்யவுங் கூடாது.

2. இவ்வப்பியாசமானது சாலந்தரபந்த பூர்வமாக மார்பை அகலும்படிச் செய்து, சுவாசப்பையை விரிவாக்கி, உள்ளடங்கிய பிராணவாயுவை உட்கும்பகமாகச் செய்யும். இது முழங்கால் வாதம், பட்சவாத முதலான வாத ரோகங்களெல்லாவற்றையும் நீக்கி, சரீரத்திலுள்ள எல்லா நரம்புகளுக்கும் முறுக்கேற்றி யானையைப் போன்ற பலத்தைக் கொடுக்கும். (மச்சேந்திராசனம்)

## ஐந்தாவது அப்பியாசம்

1. அப்பியாச ஆரம்பத்தில் வயிற்றிலுள்ள சுவாசங் களை நன்றாக இரேசகஞ் செய்து வெறும் வயிறாகும்படிச் செய்து கொள்ளவேண்டும்.



2. படத்திற் காட்டிய படி மிருதுவான ஆசனத்தில் குப்புறப்படுத்து, இரண்டு கால்களையும் பின்புறமாக வில்லைப் போல் வளைத்து, கரண்டைக் கால்களிரண்டையும் பிடித்துக் கொண்டு முகத்தை நிமிரச்செய்து,

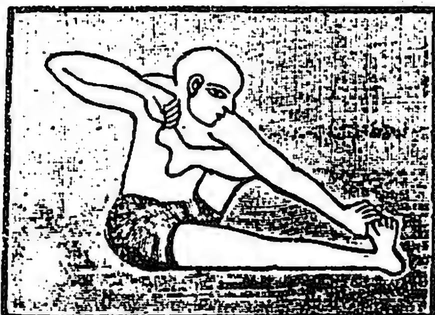
வெளி வாயுவைப் பூரகம் பண்ணாமல் உட்கும்பகம் ஏற்படும்படி செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. இவ்வப்பியாசத்தால் வயிற்றுவலி, குன்மம், மகோதரம் முதலான பிணிகள் நிவர்த்தியாகும். இறுகிய மலங்கள் இளகி சிக்கலில்லாதபடி வெளிப்படும். மூலச் சூடு நீங்கும். குதசம்பந்தமான மூலம், பவுத்திரங்களும் நிவர்த்தி யாகும். இவ்வப்பியாசத்தைத் தனுராசனம் என்று கூறுவர்.

## ஆறாவது அப்பியாசம்

1. சுவாசத்தை நன்றாகப் பூரகஞ்செய்து கும்பித்து ஆசனத்திலுட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

2. பின்னர் படத்தில் காட்டியபடி வலது பாதத்தை நன்றாக நீட்டி அக்காலின் பெரு விரலை இடக்கரத்தாற் பிடித்து, இடது பாதத்தின் பெரு விரலை வலக்கரத்தாற் பற்றிப் பிடித்து, இடது காலை மடக்கி மார்பு வரையிலும் மேல் நோக்கித் தூக்கிப் பிடித்து, பார்வையை வலதுகாற் பெருவிரலில் அமைத்து, இமையாத நாட்டத்துடன் சாம்பவி முத்திரையின் இலட்சணப்படி பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதைத் தனுராசனம் (வேறு) என்று கூறுவர்.



3. இவ்வப்பியாசத்தால் குண்டலி சத்தியானது தண்ட வடிவமாகி விழித்துக்கொண்டு, யோகிகளுக்கு யோக சித்தியை எளிதிற் கொடுக்கும்.

4. இடது பாதமானது, மார்பினது பக்கத்தின் நரம்பை விறைக்கும்படி செய்வதால் இருதயம் பிரசன்னத்துவம் அடைந்து பிரகாசிக்கும். நரம்புத் திமிர்கள் நீங்கி ஆரோக்கியம் ஏற்படும். இடுப்புப் பிடிப்பு, முதுகுப் பிடிப்பு, பவுந்தரம் முதலிய ரோகங்கள் நிவர்த்தியாகும். இதனால் நௌலி கர்மமும் ஏற்படுகிறது.

## ஏழாவது அப்பியாசம்

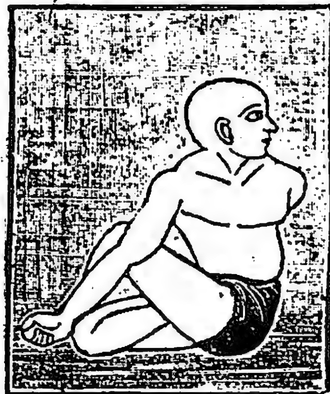
1. ஆசனத்திலுட்கார்ந்து வாயுவை நன்றாகப் பூரகம் செய்து, பின்னர் இப்படத்திற் காட்டியுள்ள வண்ணம் இடது பாதத்தை மடக்கி குய்யத் தானத்தை அழுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



2. இடக்கரத்தால் காற் பெருவிரலைப் பற்றிப்பிடித்து, இடது பக்கமாகச் சுழற்றி, குந்து கால் வைத்து, இடதுகால் முழந்தாளிற் பொருந்தி, வலது கரத்தை முதுகுப் பக்கமாகச் சுழற்றி, இடது தொடைக்குப் பக்கத்தில் அமைத்து, முகத்தைச் சமநோக்குடன் ஓர் இலட்சியத்தைத் தெரிசித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். இவ்வப்பியாசத் தால் வலது முதுகுப்புறம் நெருங்கி மார்பு நன்றாக அகன்று சுவாசப் பைக்குள் பிராணவாயு நன்றாகப் புகும்படி செய்யும். வலது பக்கத்திலுள்ள குதரோகங்களும் குய்ய ரோகங்களும் அதாவது நீரடைப்பு, நீர்ச்சுருக்கு, பவுந்தரம், அண்டவாயு, அண்டவாதம், விதை வீக்கம், கண்டமாலை முதலானவைகள் நிவர்த்தி யாகும். (மச்சேந்திராசனம்)

## எட்டாவது அப்பியாசம்

1. ஆசனத்திலுட்கார்ந்து சுவாசத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நன்றாய்ப் பூரித்துக் கும்பகம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

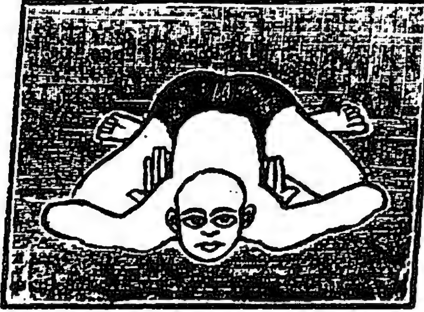


2. இப்படத்திற் காட்டிய படி வலது பாதத்தை மடக்கி, இடது தொடைக்கும் குய்யத் திற்கும் இடையில் அழுந்தும் படிச் செய்து, வலக்கரத்தால் இடதுகாற் பெருவிரலைப் பற்றிப் பிடித்து, வலது பக்கமாகச் சுழற்றிக் குந்துகால் வைத்து வலது முழந்தாளிற் பொருந்தி, இடதுகரத்தை முதுகுப் புறமாகச் சுழற்றி வலது தொடைக்குப் பக்கத்தில் அமைத்து, முகத்தை இடது தோட்புறமாகத் திருப்பிக் கூரிய பார்வையுடன் நேராக நிமிர்ந்துட்கார்ந்து அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

3. இவ்வப்பியாசத்தால் இடது முதுகுப்புறம் நெருங்கி, மார்பு நன்றாக விரிந்து, சுவாசப்பைக்குட் பிராண வாயு நன்றாகச் செல்லுகின்றது. குதம், குய்யத்தின் இடது பாகத்திலுள்ள வியாதிகள், முன் 7ஆவது அப்பியாசத்திற் கூறியுள்ளபடி நீங்கும். (மச்சேந்திராசனம் வேறு)

## ஒன்பதாவது அப்பியாசம்

1. ஆசனத்திலுட்கார்ந்து, வெளி வாயுவைப் பூரிக்காமலும், ஏற்கெனவே நிரம்பியுள்ள வாயுவை இரேசிக் காமலும் சமத்தன்மை செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

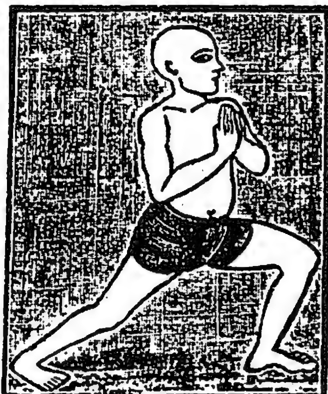


2. படத்திற் காட்டிய படி முழங்கால்களும், முழங்கைகளும், இரண்டு தோள்களும் ஆசனத்தில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் படியாக அமைத்து, முழந்தாள்களில் முழங்கைகள் பொருந்தும்படிச் செய்து, வலக்கரத்தால் வலது தொடையையும், இடக்கரத்தால் இடது தொடையையும் பிடித்துக் கொண்டு, கழுத்து பூமியில் அழுந்தியும், ஆசனபாகம் உயர்ந்தும் இருக்கும்படிச் செய்து, பாதங்களின் குதிகளிரண்டும் கூடிய வரையில் ஒன்றை யொன்று உட்புறமாக நெருங்கும்படி அமைத்து, விரல்கள் இரண்டு பக்கமும் வெளியில் தெரியும்படி செய்து கண்களை மேனோக்கிப் பார்க்கும்படி விழித்துக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். (உத்தரன கூர்மாசனம்)

3. இவ்வப்பியாசமானது ஏகதேசம் விபரீத கரணி பூர்வமாக அமைந்திருப்பதால், அம்முத்திரைக்குள்ள சிற்சில பலன்கள் வந்து பொருந்தும். அன்றியும் கழுத்தும், மார்பும், அழுந்தி முழந்தாள்களைச் சந்தித்து, சாலந்தர பந்த பூர்வமாகவும் குணங்கள் ஏற்படுவதால் மார்பு விரிந்து, சுவாசப்பைகளில் பிராணவாயு தாராளமாகப் பிரவேசித்து ஏராளமான ஆரோக்கியத்தை நல்கும். மார்புவலி, கழுத்துப் பிடிப்பு, வாதம் முதலானவைகள் நீங்கும். கபம், பித்தம் இவைகள் வெளியேறி வமனம் உண்டாக்கும். சடராக்கினி விருத்தியும், குதத்தின் விபுலமும் ஏற்படும்.

## பத்தாவது அப்பியாசம்

1. சமமான தரையில் நின்று கொண்டு, முதலில் கைகளை நன்றாகத் தொங்க விட்டு, வெளிவாயுவை நன்றாகப் பூரித்து, சோடசமுத்திரைகள் என்ற தலைப்பில் கூறப் பெற்றுள்ள தடாக முத்திரையைப் போல் வயிற்றைப் புடைக்கும்படி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

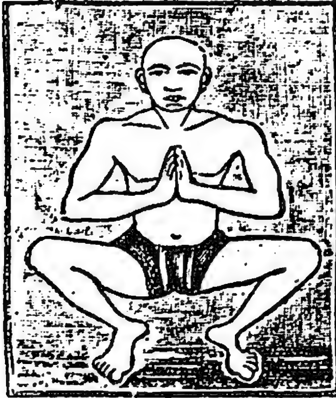


2. இப்படத்திற் காட்டிய படி வலது பாதத்தைப் பின்னால் சாய்த்து விறைத்துக் கொள்ளும் படி தளராமல் நிறுத்தி, இடது பாதத்தைச் சற்றே வளைந்து கொண்டிருக்கும்படி முன்னால் ஊன்றி, இரண்டு கரங்களையுங் குவித்து மார்புக்கு நேராக அமைத்து, ஓடுகிறவனைப் போல் தோன்றும்படி வில்லைப்போல் வளைந்து நிற்க வேண்டும்.

3. இவ்வப்பியாசத்தால் இடுப்புக்கு பலமும், கால் நரம்புகளுக்கு உறுதியும் ஏற்படும். இதை அநுமந்தாசனம் என்றும், அநுமான் பஸ்கி என்றுங் கூறுவார்கள்.

## பதினோராவது அப்பியாசம்

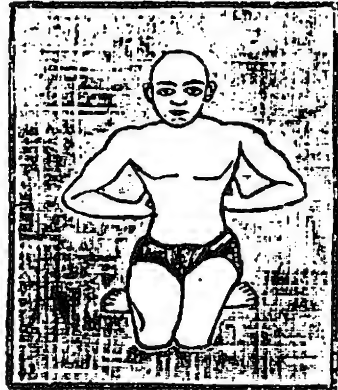
1. படத்திற் காட்டியுள்ளபடி இரண்டு கால் குதியையும் பூமியில் படாமல் சிறிது உயர்த்தி விரல்களின் பலத்தாலிருந்துகொண்டு, கால்களை இரண்டு பக்கத்திலும் அகலும்படி விரித்து, கைகளைக்குவித்து மார்புக்கு நேராக அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். (அநுமந்தாசனம் வேறு)



2. குதத்தைச் சுருக்கிச் சுருக்கி அபானவாயுவை மேலே ஏற்றிப் பிராண வாயுவினோடு கலக்கும்படி முயற்சியால் ஏற்றவேண்டும். அதனால் இறுகிய மலங்கள் சாதாரணமாய் வெளியேறும். மூலக்கடுப்பு, மூலச்சூடு முதலானவைகள் நிவர்த்தியாகி, முழங்கால், தொடை, பாதத்தின் படம் இவைகளுக்குப் பலமும், திரட்சியும் உண்டாகும்.

## பன்னிரண்டாவது அப்பியாசம்

1. யோகாப்பியாசி வாயுவை வெகுநேரம் பூரகம் செய்து கொண்டேயிருந்து, நன்றாகக் கும்பித்து மெல்ல மெல்ல இரேசித்துப் பின்னரும் பூரித்துக் கும்பித்து இரேசிக்க வேண்டும். இப்படிக் கூடுமான வரையில் அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும்.



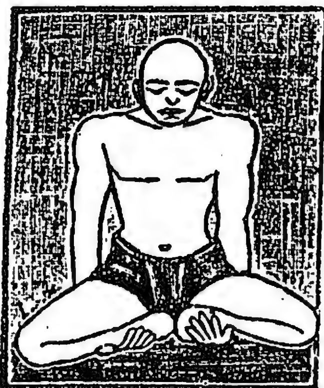
2. படத்திற் காட்டியபடி முழந்தாளிட்டுக் கால்களைப் பின்புறமாக வளைத்து, காற்குதிகளைப் பக்கத்திற்குப் பக்கம் நெருங்கும்படிச் செய்து, படமும் விரல்களும் விரிந்து வெளியில் தெரியும்படி வளைத்து அமைத்து, கைகளை விறைப்பாக மடக்கி, இடுப்புக்கு மேற் பாகத்திற் பிடித்துக் கொண்டு,

முழந்தாள்களின் பலத்தால் நேராய் நிமிர்ந்து கண்களைத் திறந்து நிற்க வேண்டும்.

3. இவ்வப்பியாசம் பார்வைக்கு வெகு சுலபமாகத் தோற்றினாலும் செய்கையில் மிக்க கடினமாயிருக்கும். இதைக் கூர்மாசனமென்று கூறுவார்கள். (கூர்மம்-ஆமை) இவ்வப்பியாசத்தால் ஏராளமான நன்மையுண்டு. விருத்த பருவத்திலும் தளராமை கூன் முதலியவை வராமல் தடுக்கும். முழந்தாள் வாதம் நீங்கும். தொடைக்கு திடத் தன்மையுண்டாகும். நரம்புகள் பலப் படும்.

## பதின்மூன்றாவது அப்பியாசம்

1. செம்மையான ஆசனத்திலுட்கார்ந்து கொண்டு, இரேசகமான வாயுவானது நாசியின் மூலமாக ஏறாதபடி தடுத்தல் வேண்டும். இதனால் கும்பகம் ஏற்படுகிறது. அப்படி தடுப்பதைப் பொறுக்காமல் தாண்டி சுவாசம் மேலே சென்று விட்டால் மறுபடியும் இறங்காதபடி செய்தால் கும்பகம் ஏற்படுகிறது. இப்படி மாறிமாறி அடிக்கடி செய்து வரவேண்டும்.



2. படத்திற் காட்டியுள்ள படி கால்களை மடக்கி விரல்கள் பின்புறமாகவும், குதிகள் முன்புறமாகவும் தெரியும்படி சப்பளித்துட்கார்ந்து கொண்டு, இருகரங்களையும் பின்புறமாகத் தொடைக்குக் கீழாக நுழைத்து, கணைக்கால் என்னுமிடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும்படி அமைத்து, கழுத்தை அழுத்தி நேராக நிமிர்ந்துட்கார்ந்து கண்களை மூடித் தலைமட்டும் குனிந்த நிலைமையில் அப்பியாசம்

செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். இதைக் கோரக்க பத்திராசனமென்று கூறுவர்.

3. இவ்வப்பியாசத்தால் சரீர முழுவதிலுமுள்ள நாடி நரம்புகள் இறுகி உறுதிபெற்று, இலகுத்தன்மையும், திடத் தன்மையும் உண்டாக்கும். மார்புக்கூடு விரியும். கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் என்றுமில்லாத புதிய திட சக்தியுண்டாகும்.

இப்பதின்மூன்று அப்பியாசங்களையும், இரேச-பூரக-கும்பக பிராணாயாமப் பழக்கத்துடன் நன்கு கவனித்து அனுட்டிப்பவர்கள் யோக கைவல்யம் பெறுவார்களென்பதிற் சந்தேகமில்லை.

இன்னும் அநேக தேகாப்பியாசங்களின் முறைகளை இந்நூலில் தொகுக்க எண்ணி எழுதி வைத்திருக்கின்றனம். அம்முறைகளின் பயிற்சிச் சித்திரம் (Block)கள் செய்து முடிப்பதற்குக் காலதாமதமாவதால், அவைகளை இந்நூலின் இறுதியில் தொகுத்து வெளியிடலாமென்று கருதுகின்றனம். கருணாநிதி கருணைபுரியுமாக.

## 3. மூன்றாம் மந்திரம்

# பிராணாயாம யோகம்

### எழுசீர் விருத்தம்

"மனமுள விடத்தில் வாயுவும் வாயு
மருவிய விடத்தினின் மனமு
மினமுட னிருப்ப தான்மனோ வாயு
வென்றனர் பிராணவா யுவையே
மனமெனு மடங்காப் புரவியைக் கலின
மாகிய வாயுவா னிறுத்தி
மனன சமாதி யதுபுரிந் திடுநன்
மார்க்கமே தீர்க்கமாய் வரைவாம்."

மனிதர் முதலான எல்லாப் பிராணிகளுக்கும் பிராணவாயுவாகிய சுவாசமே சீவாதாரமா யிருக்கின்றது. சுவாசம் சிறிது தடைபட்டால் பிராணனே போய் விடுவது போல் திக்கு முக்காடுகிறது. அதிகநேரம் தடைபட்டால் பிராணனே போய் விடுகிறது. இது பிரத்தியட்சம். சுவாச மானது தேகத்துக்குள் போக்குவரவு நடைபெறாதிருந்தால் எவரும் சீவித்திருக்க முடியாது. காற்று சஞ்சரிக்காத ஓர் அறையில் வைத்த தீபம் அணைந்து விடுவதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். அன்றியும் காற்றில்லாத அறையில் சிறைவாசமிருந்த அநேகர் உயிர் துறந்ததாகப் புத்தகங்களிலும், பத்திரிகைகளிலும் படித்திருக்கிறோம்.

காற்றோட்டமில்லாத அறையில் பலபேர் கொஞ்ச நேரம் அடைபட்டிருந்தால், வெளியிலிருந்து அறைக் குள்ளே புதிதாகப் புகுகிறவன் அறையிலுள்ள காற்றின் துர்வாசனையை ஒரு நொடியிலே அறிந்து கொள்வான். அறையிலுள்ள பெரும்பாலர்க்கும் தலைவலியும்

கிறுகிறுப்பும் இருக்கும். காற்றிலுள்ள துர் வாசனையும், தலைவலியும் கிறுகிறுப்பும் நுரையீரல்களிலிருந்து வெளிவந்த மூச்சிலுள்ள விஷபதார்த்தங்களாலேயே உண்டாகின்றன.

காற்றிலே கலந்துள்ள பிராணவாயு நமக்கு கிடைப்பதற்காக நாம் காற்றை நுரையீரல்களுக்குள்ளே உட்கொள்ளுகிறோம். பிராணவாயுவை நாம் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. நாம் உட்கொண்ட காற்று நுரையீரல்களுக்குட் சென்றதும், பிராணவாயு இரத்தத்தோடு கலக்கப்பட்டு, உடம்பின் சகல பாகங்களுக்கும் கொண்டு போகப்படுகிறது. உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கும், உடம்பிலே உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டாவதற்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுதான் மிகவும் அவசியமாயிருக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளுகிற காற்றிலே பிராணவாயு ஏராளமாயிருக்கிறது. ஆனால், நுரையீரலிலிருந்து நாம் வெளிவிடும் சுவாசத்திலே பிராணவாயு மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கிறது; அன்றியும் அந்த வாயுவில் விஷத்தன்மையும் கலந்திருக்கிறது. அந்த விஷத்தன்மையைக் கண்ணால் காண முடியாததாதலால் அது விஷயத்தில் மிக்க சாக்கிரதையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஆதலால், வெளி வந்த மூச்சை நாம் திரும்பவும் உட்கொள்ளக்கூடாது. சிலர் முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்குகிறார்களே? அவர்கள் எவ்விதம் உயிருடன் இருக்கிறார்களோ தெரியவில்லை. அப்படித் தூங்குகிறவர்களுக்குத் தேகாரோக்கியம் நாளுக்குநாள் குறைந்து கொண்டே வந்து கடைசியில் ஆபத்தையுண்டாக்கும்.

நாம் உட்கொள்ளும் காற்று, மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாகச் சென்று, அடிவாயின் பின்புறத்தையொட்டிப் போகிறது. அடிவாயின் கீழ்ப் பாகத்தில் அது குரல் வளைக்குள்ளே புகுகிறது. கழுத்தின் முன் பாகத்தைத் தடவிப் பார்த்தால் இந்தக் கெட்டியான குரள்வளைக் குழாய் தெரிகிறது. குரல் வளைக்குழாயின் கீழ்ப்பாகத்தி

லிருந்து இரண்டு கிளைக் குழாய்கள் பிரிகின்றன. இவ்விரண்டில் ஒன்று வலது நுரையீரலுக்கும், மற்றொன்று இடது நுரையீரலுக்கும் செல்லுகிறது. நுரையீரல்களிலே கணக்கில்லாத சிறிய காற்றுப் பைகள் இருக்கின்றன. இந்தப் பைகளை நிரப்புகிறதும், காலி செய்கிறதும்தான் சுவாச மிடுதல். இந்த அற்புதச் செயலைப் படத்தில் (பக்கம்–278) விவரிக்கப் பெற்றிருக்கிறது.

பிராணவாயுவைப் பூரகம் பண்ணும் போதெல்லாம் நுரையீரல்கள் நன்றாக விரிவதற்கு ஏராளமாக இடமுண்டாகும்படி, உட்காரும் போதும் நிமிர்ந்திருத்தல் மிகவும் அவசியம். இப்படிச் செய்வதால் உடம்புக்குப் பிராணவாயு அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, நிமிர்ந்து நிற்பதினால் உடம்பு உரம்பெற்று திடமாவதற்கு அவகாசம் ஏற்படுகிறது. முதுகைக் கூனவைத்துக் கொண்டு நிற்பதாலும், உட்காருவதாலும் உடம்பு கண்ணுக்கு விகாரமாய்த் தோன்றுவது மல்லாமல், நுரையீரல்கள் நன்றாக விரிவதற்கு வசதி ஏற்படாமல் போகிறது. போதுமான அளவு வாயுசரீரத்திற்குக் கிடையாமற் போவதால், சரீரம் பலவீனப்பட்டுச் சலதோஷமும், காசநோயும் எளிதிலே காண இடங் கொடுக்கின்றது.

வீட்டுக்குள் வேலை செய்து வருபவர்களும், உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களும், ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை எழுந்து நின்று பல ஆழ்ந்த மூச்சுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை அநுசரிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால்தான் இவர்களுடைய நுரையீரல்கள் முழுவதும் நல்ல காற்றால் நிரம்பி, விஷப்பொருளாகிய கரியமில வாயுவை முழுவதும் அப்புறப்படுத்தும். நாம் வெளிவிடும் (இரேசக) சுவாசத்தில் விஷத்தன்மையுள்ள வாயுவுக்குக் கரியமிலவாயு என்று பெயர். தலை நோயையும், சுழலு கின்றதையும் உண்டாக்குகிற ஒரு வாயு எரியும் அடுப்புக்

கரியிலிருந்து உண்டாவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த வாயுவிலே கரியமிலவாயு நிறைந்திருக்கிறது.

நிமிடம் ஒன்றுக்கு நாம் பதினாறு அல்லது பதினெட்டு முறை சுவாசிக்கிறோம். ஒருமுறை சுவாசிப்பதற்குள் இரத்தாசயம் நாலு தடவை அடிக்கிறது. தேகாப்பியாசம் செய்யும் போதும், உடம்பிலே சுரம் இருக்கும்போதும் சாதாரண காலங்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகச்சுவாசிக்கிறோம்.

எல்லாப் பிராணிகளும், எல்லாச் செடி கொடிகளும் சுவாசிக்கின்றன. செடி கொடிகள் தங்கள் இலைகளைக் கொண்டு சுவாசிக்கின்றன. தவளைகளும், சிலவகைப் புழுக்களும் தங்கள் தோலினால் சுவாசிக்கின்றன. நீரில் வாழும் மீன்கள் தங்கள் மூச்சுக்கருவி வழியாக நீர் செல்லும் போது, நீரோடு கலந்துள்ள காற்றைச் சுவாசிக்கின்றன.

நாம் தூங்கும்போது நமது நுரையீரல்கள் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு விஷக்காற்றை வெளியில் தள்ளுவதிலிருந்தே கடவுள் ஆதீனத்தில் நமது சுவாசம் இருக்கிறதென்பதை நாம் நன்றாய் அறியலாம்; தூங்கும் பொழுது நாம் முழுவதும் மெய்ம்மறந்து விடுகிறோம். நமது சுவாசத்தை நாமே மேற்பார்க்க வேண்டியிருந்தால், தூங்க ஆரம்பித்ததும் நாம் இறக்க வேண்டியதாய் நேரிடும். சுவாசம் சென்று வருதலும், இரத்தாசயம் அடித்தலும் நமது சிந்தையில்லாமலே நடக்கின்றன. இந்தத் தொழில்களை நரம்புகளின் ஒருபகுதி ஆண்டு வருகிறது. ஆனால், அப்படிச் சொல்வது மட்டும் போதாது. ஏனென்றால், மனுஷனைக் காட்டிலும் மிகச் சிறந்த சக்தியொன்று அவனுக்குப் புறம்பாக இருந்து கொண்டு உடம்புக்கு உயிரைத் தரும் சுவாசத்தை ஆண்டு வருகிறது. இந்தச்சக்தி கடவுளுடைய ஒப்பற்ற தனிக் கருணையென்றே சொல்லுவோம்.

இதன் முழுவிபரம் அதிக விரியுமாதலால் தேக அமைப்பின் எலும்புக் கூட்டையும், நுரையீரல்களையும்,

அசுத்த இரத்தம் செல்லும் இரத்த நாடி, சுத்த இரத்தம் செல்லும் இரத்த நாடிகளையும் படத்தின் மூலமாகப் **பிராணாயாம அநுபந்தம்** என்று மகுடமிட்டு இந்நூலின் இறுதியில் சேர்க்கப் பெற்றுள்ளனம்.

சுவாசத்தைச் சுழிமுனையின் வழியாக பிரமரந்திரத் திற்குச் செலுத்தி இலயமடையச் செய்திருக்கும் யோகிகளுக்கும், சிலநாழிகை, சிலநாள் வரையில் சுவாசம் அடங்கியிருந்து, பின்னரும் வெளியே வந்துவிடுமேயன்றி, என்றும் ஒரே படித்தாய் உடலுக்குள்ளேயே அடங்கி யிருத்தல் எவ்வகையானும் முடியா. சில மகான்களுக்கு இரண்டு நாள், மூன்றுநாள் வரையில் சுவாசம் அடங்கியிருந்து, பின்னரும் வெளியே வருவதைக் கர்னபரம் பரையாகக் கேட்டுமிருக்கிறோம், பார்த்துமிருக்கிறோம். அதானது சுவாசித்துக் கும்பித்ததனால் பிடரி வழியாகச் சென்ற பிராண வாயுவானது, ஆறாதாரங்களையுந் தாண்டி, மூக்கு நுனியாகிய மேல்துவாரத்தின் வழியாக ஆயிரத் தெட்டு இதழ்களையுடைய சகஸ்ரதள கமலத்தையுடைய குண்டலி சத்தியின் கபாடத்தைத் திறந்து, மூளையைத் தாண்டி, பிடரி மார்க்கத்திலிறங்கி, பின்னரும் மூலா தாரத்தில் வந்து பொருந்தி, ஈரற்குலையின் வழியாகத் திருகித்திருகிச் செல்லும். இப்படிச் சென்ற வாயுவானது, மேன்மேலும் ஊர்த்துவமுகமாகச் சென்றுகொண்டே யிருக்கும். அப்பியாசத்திற்குத் தக்கவாறு சிலகாலம் வரையில்' வெளியேறாதிருந்து பகிர்முகத்திற்குத் திரும்பும். இவ்வாறு சுவாசபந்தனம் செய்திருப்பின் ரகசியத்தை நன்குணரும் ஆற்றலில்லாத சாமானியர்கள், அத்தகைய மகான்களின் தேகத்தைப் பிணமாகக் கருதி யோகாப்பியா சத்தில் அனுபவமில்லாத, அல்லது கண்டும் கேட்டும் அறிந்திலாத சிலர் முற்காலத்தில் சில மகான்களைச் சுட்டுவிட்டதாகவும், புதைத்துவிட்டதாகவும் அறிகிறோம்.

சிலநாள் மனிதன் உணவை உட்கொள்ளாதிருந் தாலும் இருக்கலாம்; நீர் பருகாதிருந்தாலுமிருக்கலாம்.

இரண்டொரு நிமிடங்கூட மூச்சை விடாமலிருக்க முடியா தென்பதைப் பலவிதத்தாலு முணர்கிறோம். ஆனால், இந்த உணர்ச்சியை யோக கைவல்யம் பெற்ற மகான்களிடத்தில் ஒத்துப் பார்ப்பது முடியாத காரியம். இருதயத்தின் துடிப்பை நிறுத்தமுடியாதென்பதையும் அப்படி இரண்டொரு நிமிடம் நின்றால் மனிதன் இறந்து விடுவான் என்று கருதுகின்ற சித்தாந்தத்திற்கு எதிர்மறையாக, பல நிமிடம் வரையில் இருதயத் துடிப்பை நிறுத்தும் ஆற்றலுடைய மகான்கள் இன்றளவு மிருந்துவருகிறார்கள். அப்போது அவர்கள் கையைப் பிடித்துப் பார்த்தால் நாடிகள்கூட நடப்பதில்லை. அதைப் படத்தின்மூலம் (படம்: பக்கம் iv) காண்பிக்கப்பெற்றிருக்கிறது. அத்தகை யோர்கட்கு, நாம் எதிர்பாராத காலம் வரையில் மூச்சை விடாமல் உயிர்பெற்றிருக்கக்கூடிய பேராற்றலுண்டென வுணர வேண்டும். அத்தகைய மகிமை பிராணாயாமத்தி லிருப்பதால் ஒவ்வொருவரும் ஆவலுடன் பிராணாயாமம் செய்ய முன்வருவார்களாக.

பிராணாயாமம் என்பதாவது: வேதாந்த பாஸ்கரன் அட்டாங்கயோக அத்தியாயத்தில் விவரமாக விளக்கியுள்ள படி பிராணன்—பிராணனை, ஆயாமம்—தடுத்தல். அதாவது—பிராணவாயுவை வெளிச் செல்லவிடாது தடுத்து பிராணனை வசமாக்குதல் எனப் பொருள் பெறும்.

### கூர்மபுராணம்

“இவைமுத லாக நூலோ ரியம்பும் சனங்க டம்மில்
உவகைகூ ராச னத்தி னிருந்துயர் யோகஞ் செய்தல்
நவையில தாகும் யாக்கை நண்ணிய வளிபி ராணன்
தவலற வதைநி றுத்தல் தன்னையா யாம மென்பார்.”

பிராணாயாமம் என்பது சுவாசத்தைப் பற்றிய விஷய மட்டுந்தானென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். பிராணாயாமம் என்னும் அப்பியாசத்திற்கு நாம் தகுதியுள்ளவராவதற்கு முன்னதாகச் செய்யவேண்டிய

*பலவித அப்பியாசங்களுள் சுவாசத்தை அடக்கியாள்வதும் ஒன்று. ஆதலால் சுவாசபந்தனம் மட்டும் பிராணாயாமம் ஆகாது. சுவாசமானது பிராணாயாமத்தை அடைதற்குரிய ஒரு சாதனமாகும். ஓர் அரசனை, மந்திரிகள் தன் வசப்படுத்தி ஆள்வதுபோல சுவாசம்-மனம் இவைகளால் பிராணனை அடக்கியாள்வதற்குத்தான் பிராணாயாமம் என்று சொல்லப்பெறுகிறது. பிராணன் முற்றிலும் வசப்பட்டால் அதுவே பிராணாயாமம்.*

*அத்தகைய சுவாசபந்தனமானது, இரேச்கம்-பூரகம்-கும்பகம்-சூனியகம் என நான்கு வகையாக வகுக்கப் பெற்றிருக்கிறது. சூனியகம் என்பதற்குக்* **கேவல கும்பகம்** *என்று மற்றொரு பெயரும் உண்டு. கேவல கும்பகமானது இரேசக பூரகமின்றி மனத்தை நிறுத்துவது. இஃது உயர்தர நிலையாம். இவ்வப்பியாசத்தைத்தான் இராச யோகம் என்று மேற்கூறியுள்ளனம். இனி இரேசக, பூரக, கும்பகத்தைப் பற்றிச் சொல்லுவாம்.*

## பிராணாயாமப் பொது விதிகள்

**1. இரேசகம்:—** *கும்பித்த (உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திய) வாயுவைக் கூடுமானால் 32 (*)மாத்திரை நேரம் சிறிது சிறிதாக வெளியில் விடுதல்.*

---

* மாத்திரை என்பது:— ஒருவர் நித்திரை செய்யும்போது, சுவாசமானது எவ்வளவு நேரம் இயற்கையாகச் சென்று திரும்புகிறதோ அதுவே பிராணாயாம மாத்திரையாம். அன்றியும், பெருவிரலை நடுவிரலோடு சேர்த்து மூன்றுமுறை சுண்டுதலையும், முழந்தாளை இடக்கரத்தால் (16) முறை சுற்றுவதையும், அங்ஙனஞ் செய்ய இயலாதார்க்குக் கைந்நொடிப் பொழுதையும், அவரவர் இருதயம் துடிப்பதையும் மாத்திரை என்பர்.

உத்தமப் பிராணாயாமம் (48) மாத்திரை: மத்திமம் (24) மாத்திரை: அதமம் (12) மாத்திரை யென்று கூறப்பெற்றிருக்கிறதும் அத்தியாவசியமாகக் கவனிக்கத்தக்கது.

**2. பூரகம்:-** வெளியிலுள்ள வாயுவை நாசித் துவாரத்தின் வழியாகக் கூடுமானால் 16 மாத்திரை நேரம் சரீர அசைவின்றி மிருதுவாக உள்ளுக்கிழுத்து வாங்குதல்.

## சிவதருமோத்தரம்

"கைத்தலத் தாலே சானுப் புரிவலங் கணிக்க வீரெட்
டத்தொகை யனைத்து மொன்றே யாகுமாத் திரையா யாமத்
துத்தம நாற்பத் தெட்டாம் ஒருப்பது மிரண்டும் நீசம்
மத்திம மெண்மூன் றாங்கை நொடிப்புமாத் திரைமாட்
டார்க்கே."

**3. கும்பகம்:—** உள்ளுக்கிழுத்த வாயுவை வெளியில் விடாமல் கூடுமானால் 64 மாத்திரை நேரம் நிறுத்தி வைத்தல். பூரகம் செய்யாமல் கும்பகம் செய்தல் அதாவது வெளியேறின வாயுவை வெளியிலேயே இருக்கும்படிச் செய்தல். இஃது மற்றொருவித கும்பகம். இவ்விதம் செய்வதனால் சரீரம் இலகுத்துவத்தை அடைகின்றது. இதிற் கூறிய மாத்திரை அளவின்படி இரேசக பூரக கும்பகம் செய்ய சக்தியற்றவர்கள். தன்னால் எத்தனை மாத்திரை செய்யச் சக்தியுளதோ அதுவரையில் செய்துகொள்ளவும். மாத்திரையை உத்தேசித்து கடினமாகச் செய்தல் கூடாது.

## ஔவைக் குறள்

"முன்ன மிரேசி முயலுபின் பூரகம்
பின்னது கும்பம் பிடி."

இங்குப் பூரகத்தைக் காட்டிலும் இரேசகத்திற்கு மாத்திரை அதிகமாகச் சொன்னது இரேசகத்தை அவ்வளவு மெதுவாகச் செய்யவேண்டு மென்பது கருத்து. இரேசகத்தைக் கவனித்து அப்பியசித்தால் அனேகமாய்ப் பூரகம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இராது. அப்படி இரேசிப்பதால் பூரகம் செய்தபலன் வந்து சேர்கிறது.

## அகஸ்தியர்

"என்னவே ரேசகமுப் பத்தி ரண்டு
இயலான பூரகமோ பதினா றாகும்
உன்னவே கும்பமறு பத்து நாலு
உயர்ந்துநின்ற பிராணாயங் குருசொற் கேட்டு."

## திருமந்திரம்

"ஏறுதல் பூரக மீரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பக மறுபத்து நாலதி
லூறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுத லொன்றின்கண் வஞ்சக மாமே."

"வாமத்தி லீரெட்டு மாத்திரை பூரித்தே
யேமுற்ற முப்பத் திரண்டு மிரேசித்துக்
காமுற்ற பிங்கலைக் கண்ணாக விவ்விரண்
டோமத்தா லெட் டெட்டுக் கும்பிக்க உண்மையே."

## ஔவைக்குறள்

(1) "இரேசமுப்பத் திரண்டது மாத்திரை
பூரகம் பத்தாறு புகும்."

(2) "கும்பகம் நாலோ டறுபது மாத்திரை
தம்பித் திடுவது தான்."

*இவ்வாறு மாத்திரையின் அளவு கூறியிருக்க, கும்பகம் (64) மாத்திரை யென்றும் பூரகம் (32) மாத்திரை என்றும் இரேசகம் (16) மாத்திரையென்றும், இப்படியே புசுண்டர் செய்தனர் என்று போகர் ஆயிரத்தில்,*

"ஆடவே அவர்செய்த வகையே தென்னில்
ஐயமாங் கும்பம்அறு பத்து நாலு
பூடவே பூரகமுப் பத்தி ரண்டு
புகையான ரேசகந்தான் பதினா றாகும்."

*எனவும்,*

## கொங்கணர்–கடைக்காண்டம்

"விளம்புகிறேன் பூரகமுப் பத்தி ரண்டு
மேலான கும்பகந்தான் அறுபத்து நாலு
விளம்புகிறேன் ரேசகந்தான் பதினா றாகும்
விரிவான மாத்திரைதா னறியச் சொன்னேன்."

எனவும் பூரகத்தைக் கூட்டியும், இரேசகத்தைக் குறைத்தும் வேறுவிதமாகக் கூறியிருப்பதால் மாத்திரை பேதப்படுவது கவனிக்கத்தக்கதே. அன்றியும், சிலர் பூரகம் (12) மாத்திரையாகவும், இரேசகம் (32) மாத்திரையாகவும், சிலர் (12) அங்குலம் ஓடும் சுவாசத்தை முதலில் (10) அங்குலத்திற்கும் பிறகு (8) அங்குலத்திற்கும் ஓடச்செய்து அப்பியசிக் கிறார்கள். ஆகையால், இவை ஒன்றற்கொன்று மாத்திரை முரணாகக் காணப்பெறினும், அவரவர் சரீரதிடத்துக்குத் தக்கபடி கூட்டியுங் குறைத்துஞ் செய்துகொள்ள வேண்டு மென்கிற நியாமிருத்தலால் முரணாகமாட்டாது.

மேற்கூறிய மாத்திரை யளவின்படி அப்பியாச ஆரம்பத்தில் சுவாச பந்தனஞ்செய்வது அருமை. ஆதலால், கால வரையின்றி, சதாவேளையும் அதாவது இருக்கும் போதும், நடக்கும்போதும், நிற்கும் போதும், படுத்திருக்கிற போதும், சவரம் பண்ணிக்கொள்ளுகிற காலத்தும், ஏதாவது ஒன்றைப் புசிக்கும்போதும், மாதர்களுடன் சம்போகம் பண்ணுங்காலத்தும், ஏனைய சமயங்களிலும் சுவாசத்தை வீணாகப் போக்காமல் அடியிற்கண்ட யோகப்பிரிவு அட்டவணையின்படி மெல்லமெல்ல அப்பியசித்து, சுவாசம் வசப்படுகிற காலத்தில் மாத்திரம் மாத்திரை அளவை முற்றிலுங் கவனித்தல் வேண்டும்.

### அகஸ்தியர்

"உண்ணும்போ துயிரெழுத்தை உயர வாங்கு
உறங்குகின்ற போதெல்லாம் அதுவே யாகும்
பெண்ணின்பால் இந்திரியம் விடும்போ தெல்லாம்
பேணிவல மேனோக்கி யவத்தில் நில்லு
திண்ணுங்கா யிலையருந்து மதுவே யாகும்
தினந்தோறு மிப்படியே செலுத்த வல்லார்
மண்ணூழி காலமட்டும் இருப்பார் பாரு
மறலிகையில் அகப்படவு மாட்டார் தாமே."

* * *

## பிராணாயாமம் மற்றொரு முறை

### எட்டுவித அப்பியாசங்கள்

*அடுத்தபக்கத்திற்காணும் எண்வித அப்பியாசங்களில். ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் எந்த மாதத்திலாவது ஒவ்வொரு மாதம் அதாவது பூர்வபட்சத்துப் பிரதமை (பிறை தெரிந்தது) முதல் அமாவாசை வரையில் அநுட்டிக்க வேண்டியது. ஒரு மாதம் (30 நாள்) அநுட்டித்த பின்னர், மறுமாதம் பிரதமையிலிருந்து அமாவாசை வரையில் அளவைக் கூட்டி அநுட்டிக்க வேண்டியது. இங்ஙனமே எட்டு மாதம் வரையில் மாதந்தோறும் அட்டவணையிற் கண்டபடி மாத்திரை அளவை அதிகரித்து அநுஷ்டித்து வந்தால் பிராணாயாம சித்தி கைவல்யமாகும். இங்கு மாத்திரை என்பது ஓம் என்னும் பிரணவமந்திர உச்சரிப்புக் காலத்தை உபயோகித்துக் கொள்க. இக்கணக்கின்படி 112 மாத்திரை ஒரு பிராணாயாமம்.*

## பிராணாயாம அட்டவணை

| மாதம் | இரேசக மாத்திரை | பூரக மாத்திரை | கும்பக மாத்திரை |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 8 |
| 2 | 4 | 8 | 16 |
| 3 | 6 | 12 | 24 |
| 4 | 8 | 16 | 32 |
| 5 | 10 | 20 | 40 |
| 6 | 12 | 24 | 48 |
| 7 | 14 | 28 | 56 |
| 8 | 16 | 32 | 64 |

## வேறொரு முறை

*பங்குனி மாதத்துப் பிரதமை முதல் அமாவாசை வரையில் ஒவ்வொரு திதிக்கும் ஒவ்வொரு பிராணாயாமம் அதிகப்படுத்திப் பின்வருமாறு அப்பியசிக்கவேண்டியது.*

*பிரதமைக்குப் பிராணாயாமம் 1*
*துவிதிகைக்குப் பிராணாயாமம் 2*
*திருதிகைக்குப் பிராணாயாமம் 3*
*சதுர்த்திக்குப் பிராணாயாமம் 4*
*பஞ்சமிக்குப் பிராணாயாமம் 5*
*சஷ்டிக்குப் பிராணாயாமம் 6*
*சப்தமிக்குப் பிராணாயாமம் 7*
*அட்டமிக்குப் பிராணாயாமம் 8*

இவ்விதம் அமாவாசை வரையில் 30 பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். இந்தப் பிராணாயாமம் 1-க்கு மாத்திரை 112 வீதம் 30 பிராணாயாமத்திற்கும் 3360 மாத்திரையாக 16 மாதம் பூரணமாக அப்பியசித்தால் புரியட்டகத்தில், 4 கலையும் சேர்ந்து வாங்கும்; பாழ் என்பதே கிடையாது. இவ்வாறு பிராணாயாமம் அப்பியசிக்கும் போது சரீரத்தில் வியர்வை கண்டால் சுக்கைப் பொடி செய்து வைத்திருந்து வியர்வையோடு சரீரத்தில் தேய்க்கவேண்டும்.

சுவாசத்தை மேற்கூறியபடி சிறிது சிறிதாக ஏற்றியிறக்கிப் பழக்கம் செய்யாமல், தொனியுண்டாகும் படிச் சீறிச்சீறி யிழுத்துக் கடினமாக ஏற்றினால், அது ஒருபோதும் நமது வசப்படாது. சிங்கம், புலி, கரடி, யானை முதலிய துஷ்ட விலங்கினங்களைப் பிடித்து எப்படி நாளடைவில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வசப்படுத்து கிறார்களோ, அப்படியே சுவாசத்தையும் சிறுகச் சிறுக அதன் இயற்கைப்படியே செலுத்தி வசப்படுத்தவேண்டும். அங்ஙனமின்றி ஆவற் பெருக்கத்தால் விரைவாகப் பூரித்தால், சிங்கம், புலி முதலியவற்றைப்போல் அப்பியாசியைப் பற்பல ரோகத்திற்குள்ளாக்கிக் கொல்ல எத்தனிக்கும்; சரீரத்தில் பலக்குறைவும் உண்டாகும். சுருக்கிச் சொல்லுமிடத்து, பொருத்தமான அப்பியாச மானது, சர்வரோகங்களையும் நாசமாக்கி, ஆத்துமாநு சந்தானப் பழக்கத்திற்கு உதவியாக நிற்கும். பொருத்தமற்ற அப்பியாசமானது சகல பிணிகளையும் சம்பவிக்கச் செய்யும்.

மிருகங்களை, அவற்றின் மனோபீஷ்டம்போல் சின்னாள் நடக்கவிட்டு நன்றாய்ப் பழக்கிய பின்னரே, **'கோலாடக் குரங்காடும்'** என்னும் முதுமொழிக் கிணங்கத் தன் மனோபீஷ்டம்போல் ஆட்டிவைக்கும் தன்மைபோல், அப்பியாசியானவன், சுவாசத்துடன் வெகுகாலம் நன்றாய்ப் பழகிய பின்னரே, முன் சொல்லியிருக்கிற மாத்திரை

அளவைக் கவனித்து அப்பியசித்துவர முயலவேண்டும். அப்போது அது அப்பியாசியின் வசப்பட்டு நிற்பதால், சாதகன் இஷ்டம்போல் நிற்கும். ஆயினும், சிலகாலம் வரையில் ஆசிரியர் சமீபத்திலிருந்து அப்பியசிப்பதே உத்தமமாகும். குருவில்லாமல் அப்பியசிப்பதும், குரு உபதேசமின்றி சாத்திரங்களின் ஆராய்ச்சியைக்கொண்டு அப்பியசிப்பதும் எப்போதும் ஆபத்துக்கிடமாகும் என்பதை நான் பலரிடத்தில் பிரத்தியட்சமாகப் பார்த்திருப்பதால், அப்படிச் சாதகம் செய்வது பிசகு என்பதைச் சாதகர்களுக்கு இதன்மூலமாய் வற்புறுத்திக் கண்டனம் செய்கிறேன்.

இந்தப் பிராணாயாம, இரேசக, பூரக, கும்பகத்தை யன்றி வேறே எண்வகைப் பிராணாயாமம் வாசிட்டம் முதலிய பிரதமமான நூற்களிற் கூறப் பெற்றிருக்கின்றன. அவை, உட்பூரகம் (2) உட்கும்பகம்-(1), உள் இரேசகம் (1) வெளிப்பூரகம்-(2), வெளிக்கும்பகம்-(1), வெளி இரேசகம்-(1) என எண்வகையாகும்.

* * *

## எண்வகைப் பிராணாயாமம்

(1-2) பிராணன் என்னும் வாயுவானது, நாசி நுனி முதல் சிரசுவரையிலும் அதாவது வெளிப்புறத்தில் (12) அங்குல அளவுசெல்லும் வாயுவானது திரும்பச் சரீரத்துட் புகும்படி பூரித்தலும்; புறத்திலிருந்து உள்ளடங்க வருத்த மில்லாதபடி அபான வாயுவானது சிரசுமுதல் இருதயம் வரையிற் செல்லுதலும் இருவகை உட்(அகப்) பூரகம்.

(3) அபானன் என்னும் வாயுவானது, ஒடுங்கி இருதயத்தில் எதுவரையிலும் அசைவற்றிருக்கின்றதோ, அது வரையில் உட்கும்பகம்.

*(4) இருதயாகாசத்திலிருந்து பிராணன் புறத்தில் உதயமாவது உள் 'இரேசகம்.*

*(5-6) பிராணவாயுவானது, நாசியினூடுருவி, அதனுடைய நுனிவரையிற் செல்லுதலும்; நாசிநுனிமுதல் பன்னிரண்டங்குலப் பிரமாணம் செல்லுதலும் இருவகை வெளி(புற)ப்பூரகம்.*

*(7) வெளியில் பிராணவாயு ஒடுங்கி, அபான வாயுவானது வெளிப்படாமலிருக்கும் பூரண அவத்தையாய் விளங்குவது வெளிக்கும்பகம்.*

*(8) அபானோதயத்தின் பிரகாசரூபமான வாயுவின் உட்பார்வையானது வெளி இரேசகம்.*

*பிராண அபான வாயுக்களின் இவ்வெட்டுக் கதிகளும் நிச்சயமாய் முத்தியைக் கொடுக்கத்தக்கவை. இவையே மோட்சத்துக்கு வழிகாட்டிகள். இவற்றின் நுட்பங்களை ஆராய்ந்து நன்கறிந்தவர்கள் ஒருகாலத்திலும் மறுமைத் துன்பத்தில் அழுந்தமாட்டார்கள்.*

*இனி எண்வகைக் கும்பகமும் உண்டு. கண்டத்தால் வாயுவைப் பூரித்துக் கண்டத் துவாரத்திலே வாயுவை இரேசித்தல் புசகீகரணம் என்னும் கும்பகம். இதைச் சேர்த்து ஒன்பதுவகைக் கும்பகம் என்பார்கள். அவை விரிக்கிற் பெருகுமென நிறுத்தலாயிற்று.*

## பிராணாபான சூரிய சந்திரன்

*இருதய கமலத்திலிருந்து உண்டாகிப் புறத்திற் பன்னிரண்டங்குலப் பிரமாணத்தில் அடங்கும் பிராணவாயுவானது சூரியன். துவாதசாந்த வெளியிலிருந்து (12) அங்குலப் பிரமாணத்தில் உதயமாகி, இருதய கமலத்தில் அடங்கும் அபானவாயுவானது சந்திரன். பிராணன்*

என்னும் சூரியனால் சரீரத்திற்குச் சூடும், அபானன் என்னும் சந்திரனால் சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியும் அதிகரிக்கும். அபானன் என்னும் சந்திரனது கலைகளைப் பிராணன் என்னும் சூரியனால் வலிமையாக விழுங்கப் பெறும். அப்படியே பிராணன் என்னும் சூரியனது கிரணமாகிய கலைகளை அபானன் என்னும் சந்திரனால் வாரிவிழுங்கப்பெறும். இவ்விதமாக இரண்டும் ஒன்றை யொன்று விழுங்கும் பாக்கியம் எவர்க்கு உளதோ! அவர்க்கு மேலான பிரம்மபதம் எளிதிற் கிடைக்கும். பிராணனும், அபானனும் ஒன்றையொன்று விழுங்க, அவ்விரண்டிற்கும் இடையில் நிற்பவர்களுக்கு ஈடானவர்கள் எவருமே யில்லை. இவ்வப்பியாசம் பின்வரும் மூலபந்தம் என்னும் முத்திரையின் இலட்சணமாகும்.

இருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும், கனவினும், நனவினும், சதாவேளையிலும்-பிராண, அபானாதிகளில் இடைவிடாமல் மனத்தைச் செலுத்தினால் நீண்ட ஆயுளும், பிராணன் அடங்கி அபானன் உண்டாகாமல் இருப்பதும், அபானன் அடங்கிப் பிராணன் உண்டாகாமல் இருப்பது மாகிய பிராணாபான மத்தியிற் பொருந்திய சிதாத்மாவின் சகாயத்தால் சிற்பர நிலையாகிய சீவன் முத்திப்பதம் கிடைக்கும். இது நிற்க.

முன் ஆரம்பத்திற் கூறிய மாத்திரை அளவைக் கவனித்து, அப்பியாச ஆரம்பகாலத்தில் மாத்திரம் கண்களை மூடி, நாசி நுனியும், இரண்டு கண்களுக்கு மத்தியுமாகிய புருவத்திடையில் மனத்தை நிறுத்தி, வேதாந்த பாஸ்கரன் சரவிலக்கண அத்தியாயத்தில், ஏனைய நூற்களைக் கண்டனம் செய்து பரமரகசியமாயுள்ள நாடி மாற்றத்தை, நமது சகோதர சகோதரிகள் முன்னுக்கு வரும் பொருட்டு, வெளிப்படையாகவும், உலோகோபகார மாகவும் கூறப்பெற்றுள்ளபடி தனது வலக்கை ஆட்காட்டி

*விரலால், (*) வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு, அசபாவாக மனதினாலேயே, சுவாசத்துடன் சேர்த்து, வங், சிங், என்றாவது;* லாகூ, யாகூ, இல்லல்லாகூ *என்றாவது;* ஓம்

---

*இடது நாசியை முதற்கூறாமல் வலது நாசியை ஆரம்பத்திற்கூறி யிருப்பதன் காரணம் யாதெனில், சூரிய கலையானது சிவம்; சந்திர கலையானது சத்தி. ஆகையால் உலகமானது சத்தியை முதன்மையாக உடையது என்பது, குணங்குடியார் 'தாயா யுலகத்தை யீன்ற குணங்குடித் தற்பரன்' என்பதனாலும், பரஞ்சோதி முனிவர்,

"சத்தி யாய்ச்சிவ மாகித் தனிப்பர
முத்தியானமுதலை."

என்பதனாலும்,

"ஏறுதல் பூரக மீரெட்டு வாமத்தால்
வாமத்திலீரெட்டு மாத்திரை பூரித்தே." (திருமூலர்)

"ஏறுவாய் பிராணாய வாசியேறும்
இடகலையாம் சந்திரனில் ஏறு ஏறு." (அகஸ்தியர் பூரணசூத்திரம்)

பதஞ்சலியார்

"இடகலையிற் றிகழ் சோட சந்தனை
ரவிகலை யிற்புக லாகவுஞ்செய
இருகலை யைத்திசைமாறி மாறியே."

இதுபோல,

"இசையு மிகச்சனை பூர கந்தனில்
இருதொகை தப்பிவி டாமல் நின்றிடு
எழில்புரு வச்சுழி மூல நாடியி லிருநீயே."

என்பதனாலும், உலகத்திலுள்ள பல சாத்திரங்களில் இரண்டொரு நூல் தவிர ஏனைய நூற்களில் இடது நாசியைச் சந்திரகலை யென்றும், வலது நாசியைச் சூரியகலை யென்றும் கூறியிருப்பதாலும், அவற்றை இங்கு மாறுதலாகக் கூறியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது.

ஆனதுபற்றியே வலது நாசியை முதன்முதற் கூறியிருக்கிறது.

என்னும் பிரணவத்தை யாவது; ஒருதலை மாணிக்கமும்- சூக்கும பஞ்சாட்சரமுமாகிய ஓம் அம் உம் சிவயநம என்பதையாவது; இருதலை மாணிக்கமும், காரண பஞ்சாட் சரமுமாகிய ஓம் அம் உம் சிவயவசி என்பதையாவது,

பின்வரும் அம்ச காயத்திரியும் அசபா மந்திரமு மாகிய 'அம்ஸஸ்ஸோகம்–ஸோகம் அம்சம்' என்னும் சோகப் பிரணவத்தையாவது, பிராணாயாம காயத்திரியையாவது செபியாமல் செபித்தல் வேண்டும்.

### ஔவைக்குறள்

"அங்குலியால் மூடி முறையா லிரேசிக்கில்
பொங்குமாம் பூரகத்தினுள்."

### காகபுசுண்டர் உபநிடதம்

"சொல்லுமெனக் கேட்டுவந்த மாணாக் காவுன்
தூலகா ரணப்பிரமந் துரியா தீதம்
அல்லுமல்ல பகலுமல்ல நிட்க ளங்கம்
அம்ஸஸ்ஸோ கம்அசபா மந்த்ரத் தியானம்
சொல்லுமவ னேநானென் றபிமா னிக்கும்
சித்திவிர்த்த் நிரோதகமாம் யோகத் தாலே
வெல்லறிஞர் பலபோக விர்த்தி யோகி
விவேகதியா னாதிகளே மேலாம் பிரம்மம்."

பிராணாயாம காயத்திரியாதிகளைத் தியானிக்கும் போது, இடையில் எந்த முகாந்தரத்தைக் கொண்டும் பேசவே கூடாது. பேசினால் தியானித்த செப முதலானவைகள் கைகூடாமல் கெட்டுப்போகும். ஆகையால், ஏகாக்கிர சித்தத்தோடே பஞ்சேந்திரியங் களையும் அடக்கிக்கொண்டு தான் எவ்விதத் தியானமும் புரிதல்வேண்டும். இதற்கு மாறாகச் சிலர், குளம், குட்டைகளில் சந்தியாவந்தன முதலியவைகள் செய்யும் போது இடைக்கிடையே பேசிக் கொண்டு செபம் செய்கிறார்கள்.

திருவாரூருக்கு மேல்பாலுள்ள ஓர் ஊரில் ஒரு பார்ப்பன வருணத்தவர், காலை சந்தியா வந்தனஞ் செய்ய ஆரம்பித்து, அருகாமையிலுள்ள கோயிற் குளத்தின் படித்துறையிலிறங்கி மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு, நான்கு திக்கையும் பார்த்த வண்ணமாகக் காயத்திரி செபம் செய்ய ஆரம்பித்தார். அந்தக் குளத்தின் வடகரையில், சிவன் கோவிலும், பெருமாள் கோவிலும் சேர்ந்த ஒரு கோவிலிருக்கிறது. அதற்கெதிரிலுள்ள தோப்பிலிருந்து ஒரு தென்னை மட்டை விழுந்தது. அதைக்கண்ட பார்ப்பனர்,

*ஓம்பூ: ஓம்புவ: ஓம்ஸுவ: ஓம்மஹ: ஓம்ஜந: ஓம்தப: என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, 'அடே! கிட்டு! அந்த மரத்திலிருந்து ஒரு மட்டை விழுந்திருக்கிறது! சீக்கிரம் ஓடிப்போய் எடு; யாராவது பறைப்பயல் எடுத்துக் கொண்டு போய்விடுவான், சீக்கிரம்! சீக்கிரம்!' என்று பரபரப்புடன் சொல்லிவிட்டுப் பாக்கி காயத்திரியை,*

"ஓம்ஸத்யம், ஓம்தத்ஸ விதுர்வரேண்யம், பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி தீயோயோந: பிரஜோதயாத் ஓமாபோஜ்யோதீ ரஸோமிருதம் பிரஹ்ம - பூர்புவஸ்ஸுவ ரோம்."

*என்று செபித்துவிட்டு அங்கநியாசம், கரநியாசம் செய்ய ஆரம்பித்தனர். ஆஹா! என்ன செபம்! என்ன சந்தியா வந்தனம்! அடடா! இப்படியல்லவோ! பயபக்தியுடனும், ஏகாக்கிர சித்தத்துடனும் செபம் செய்யவேண்டும்.*

## காயத்திரி மந்திரம்

"ஓம்பூ: ஓம்புவ: ஓம்ஸுவ ஓம்மஹ: ஓம்ஜந: ஓம்தப,
ஓம்ஸத்யம்—ஓம்தத்ஸ விதுர் வரேண்யம்—பர்கோ தேவஸ்ய
தீமஹி தீயோயோந: ப்ரஜோதயாத் ஓமாபோஜ்யோதீ
ரஸோமிருதம் பிரஹ்ம—பூர் புவஸ்ஸுவரோம்."

சிலர் சந்தியாவந்தனம் புரியும்போது கதை காவியங் களைக்கூடப் பேசி முடிக்கின்றனர். இவ்விதமாகச் செபஞ் செய்பவர்கள் செபதபாதிகளைப் பரிகாசஞ் செய்பவர்களே யன்றி வேறில்லை.

இருக்குவேதம் 3ஆவது மண்டலம் 62-11யிலும், பிரஹறதாரணிய உபநிடதம் 5ஆவது அத்தியாயம் 14ஆவது பிரிவிலும் கூறப்பெற்றுள்ள காயத்திரியானது, சூரியனை நாடிச்செய்யும் பிரார்த்தனை ஷன்று சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். அதிலிருக்கும் ஸவித்ரு என்னும் பதத்திற்குச் சூரியன் ஏன்று பொருள் தந்து நிற்பினும், பரப்பிரமத்துக்கு இடப்பெற்ற பல பெயர்களில் அதுவும் ஒன்றே யாம். அதாவது ஸவித்ரு என்றால் நாமமுடையவன் என்பதாம். அன்றியும், ஸவித்ரு என்பது சூரியன்தான் என்று நிச்சயித்தாலும் (*) பிராகிருதமாகிய சூரியன் பிரகாசித்தால் பிரபஞ்சத்தின் இருள் நீங்குவது போல, அப்பிராகிருத மாகிய சீவான்மாவை மூடும் அஞ்ஞானமென்னும் அந்தகாரத்தை நீக்க, மெய்ஞ்ஞான சூரியனாக விளங்கும்படி, ஸவித்ரு நாமமுடைய பரமாத்துமா என்பது தான் உண்மையான பொருள்.

மந்திர தியானத்தோடு செய்கிற சுவாச பந்தத்திற்குக், கர்ப்பப் பிராணாயாமம் எனவும், மந்திரத் தியானமின்றிச் செய்யும் சுவாச பந்தத்திற்கு அகர்ப்பப் பிராணாயாமம் எனவும், இவை முறையே சகற்பம் எனவும், அகற்பம் எனவும் பெயர்பெறும்.

## வாயுசங்கிதை

"நொடித்தலோர் மாத்திரையா நுவல்கருப்பப் பிராணாயாமந் [தானோக்கி
யெடுத்த மறைமந்திரத்தை நவின்று முயர்பொருளை [யுளத்தெண்ணி யோர்ந்தும்

*பிராகிருதம்—அழியத்தக்கது.

தொர்டுத்தியற்றலாகு மால்மந்திரத்தினொடு சொன்ன
தியானந்தன்னை
விடுத்தியற்றல் கருப்பமிலாப் பிராணாயாமந் தெரி
விளம்புங்காலே."

## இலிங்க புராணம்

"தெரித்த மறைமந்திரமோதிச் செய்யும் பிராணாயாமத்தைக்
கருப்பப்பிராணாயாமமெனக் கற்றல் செய்வார் காசின்றி
யுரைத்ததனி மந்திரமுள்ளத் துணராதியற்றுகின்றதனை
விரித்தார் கருப்பமிலதாய் பிராணாயாம மெனமிக்கோர்."

*பிறர் கேட்கும்படியாவது, வாயில் முணுமுணுத் தாவது செபிக்கக்கூடாது. மனத்திற்குள் செபியாமல் செபித்தல் உத்தமம். பிறர்க்கு கேட்காதபடி, உதடுகள் படபடவென்று அடித்துக்கொள்ளுமாறு வாயினால் முணுமுணுத்தல் மத்திமம். எல்லோருக்கும் கேட்கும்படி பேரோலமிட்டுச் செபித்தல் அதமம். இவை முறையே மானசம், உபாஞ்சு, வாசகம் எனப் பெயர்பெறும். இவற்றை இஸ்லாமிய நூலில்,*

*திக்கிர் ஜல்லி, திக்கிர் கல்பி, திக்கிர் ரூஹி அல்லது சிர்றி, திக்கிர் கபி என நான்குவகை. இவற்றுள், பிறர்க்குக் கேட்கும்படி அல்லா(ஹ்) அல்லா(ஹ்) என்னும் திக்கிரை நாவினால் செபித்தல் திக்கிர் ஜல்லி; பிறர்க்குக் கேட்காதபடி அதே திக்கிரை கல்பு (இருதயம்) செபிக்கும்படிச் செய்து அனவரதமும் அதையே இனிய வேலையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருத்தல் திக்கிர் கல்பி; அதே திக்கிரை சிர்றினுடைய சகாயத்தால் தெரிசித்துக் கொண்டிருத்தல் திக்கிர் சிர்றி; அல்லா (ஹ்)வை ஐயந்திரிபற (சந்தேகம் விபரீதமற) தெரிசித்தல் திக்கிர் கபி என்று கூறப்பெற்றுளது.*

## வாயு சங்கிதை

"உன்னியே உளத்தினிற் செபித்தல் உத்தமம்
மன்னுவோர் கேட்டிடா வகை செபித்திடல்
முன்னிடின் மத்திம முழங்க வோதியே
அன்னது செபித்திடல் அதம மாகுமால்."

## உருத்திராக்கவிசிட்டம்

"மானதந்தான் முத்திக்காம் புத்திமுத்திக் காமந்தம்
ஏனையொலி குத்திரங்க ளெட்டினுக்காம்—மானதத்தை
ஓதுகமே லேற்றிவட மற்றையொலி மந்தமிவை
யோதுகசீ ழோடவட மோர்ந்து."

இங்ஙனமின்றி வேறெவ்விதமாக வேனும், அவரவர்களுக்குத் தத்தம் குருமூர்த்திகள் உபதேசித்தவாறு தியானத்தோடேனும், தியான மில்லாமலேனும், சுவாசத்தை யிழுத்துப் பூரித்து விழுங்கவேண்டும். அதே மூச்சில் மறுபடியும் சுவாசத்தை வயிறு நிரம்புகிற வரையில் முன்போல இழுத்து விழுங்கவேண்டும். அப்படி விழுங்கிய சுவாசம் வெளியிற் சென்றுவிடாதபடி கண்டத்தை அழுத்திக் கும்பகம் செய்யவேண்டும். வாயுவானது வெளியிற் சென்று விடுமேயென்று கருதி, பலவந்தத்துடன் ஒருபோதும் கும்பிக்கப்படாது. அப்படி கும்பித்தால் கனல் அதிகரிக்கும். ஆகையால் கூடியவரையிலும் நிதானமாகவே கும்பகம் செய்து, சூரியகலையாகிய இடது நாசியால் மெல்ல மெல்ல இரேசிக்கவேண்டும். எந்த நாசியால் இரேசகம் செய்யப் பெற்றதோ அந்த நாசியாலேயே பூரகமும் செய்யவேண்டும். ஆனால், சரீரத்தில் வியர்வை யுண்டாகும் வரையில் கும்பிக்க வேண்டியதே.

## வாயு சங்கிதை

"அன்னதிரே சகத்தோடு பூரகங்கும் பகமென்ன
வடைவின் மூன்றாம்

உன்னிலிரே சகம்விரலா லோர்பானா சியைப்பொத்தி
யோர்பா னாசி
தன்னின்மூச் சினைவிடுத லாகுமா லதைப்பொத்தித்
தகைமை சால
மன்னுமற்றை நாசியினால் மூச்சேற்றல் பூரகமாம்
வகுக்குங் காலே."

## திருமந்திரம்

"சத்தியார் கோவி லிடவலஞ் சாதித்தால்
மத்தியா னத்திலே வாக்கியங் கேட்கலாம்
தித்த கூத்தும் சிவனும் வெளிப்படும்
சத்தியம் சொன்னோம் சதாநந்தி யாணையே."

## ஔவைக்குறள்

"இடைபிங் கலைக ளிரேசக மாற்றில்
அடையும் அரனா ரருள்."

*சில அப்பியாசிகள் தியானம் வேண்டியதேயில்லையென்று சொன்னாலும் சொல்வார்கள். அது அவரவர்களுடைய அநுபவம், அதற்காக மற்றோர் அப்பியாசி, தியானத்தை அடியோடு விட்டுவிடக்கூடாது. ஒருவர் சுபாவத்திற்கு வேம்பு கரும்பாக மாறும், மற்றொருவருக்குக் கரும்பு வேம்புபோல மாறும் என்பது இங்குக் கவனிக்க வேண்டியது. தியானத்தால் மாய்கை முதலிய ஆவரணங்களும், மனமும் அடங்கும். அதற்காகப் பலவித தியானங்களை ஆன்றோர் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர்.*

## கருவூரார் பூசாவிதி

"வாய்ச்சுதடா மனமடங்க வங்கென் றோர்சொல்
வாய்பேசா 'மவுனத்தை யதிலே சேர்க்கக்
காய்ச்சுதடா பூத்தமலர் கருத்தை யூணு
கனியாகு மக்கனியைக் கண்டு கொள்ளே."

### ஔவைக்குறள்

"தயாவினில் வாயு வலத்தி லியங்கிற்
றியான சமாதிகள் செய்."

### சிவஞான வள்ளல்

"ஒருதலை மாணிக்க முன்ன ரெனக்குபதேசஞ்செய்தான்
இருதலைமாணிக்கம் பின்னரும் பேசியிருளறுத்தான்
அரிதலை மற்றையயன்றலை சூடிய கங்கையின்மூ
வெரிதலைச் சூலத்தொடு நடிப்பான் கச்சியேகம்பனே."

### ஔவை

"பேசா எழுத்துடன் பேசும் எழுத்துறில்
ஆசான் பரநந்தி யாம்."

### குணங்குடி வள்ளல்

'மாசற யாகூ வென்றோதே *யென்றும்;* வங்கெனும் உபதேசம் எங்கள் குணங்குடி வள்ளலென்றோதுவனோ' *என்றும் கூறியுள்ளனர்.*

*ஒவ்வொரு அப்பியாசிக்கும் ஒவ்வொருவிதப் பழக்கம் உண்டு. அதற்காக ஒருவர் செய்வது சரியென்றும், மற்றொருவர் செய்வது பிசகென்றும் சொல்வது தவறு.*

### கொங்கணர்

"பூசையிலே வெகுகோடி பூசை யப்பா
புகழான மந்திரமோ கோடா கோடி."

### அப்பியாசம் செய்யுமிடம்

*யோகாப்பியாசம் செய்கிறவர்கள் எவ்விடத்திலிருந்து அப்பியசித்தால் மனம் நிம்மதியாகவும், திருப்தியாகவும், இருக்குமோ அவ்விடத்திலிருந்து அப்பியாசம் செய்ய வேண்டியது. துர்க்கந்தமும், வெப்பமும், சுத்தி செய்யப்*

படாததுமான விடத்தில் அப்பியசிக்கின் மனத்தில் மாசுண்டாகும். கடவுளிடத்திலும் சரிவரச் சிந்தனை செல்லாது. யோகிகள் வசிக்க உத்தேசிக்கும் இடமானது தருமதயாளமுள்ள அரசரால் ஆட்சிபுரியப் பெற்றதாகவும், யோகிகளுக்கு எவ்விதத் தடையுமின்றி, யாவராலும் ஆகார முதலான சௌகரியங்களை அமைத்துக் கொடுக்க இஷ்டப் பட்ட நல்ல சனங்கள் நிறைந்த, பஞ்சமில்லாத, நீர்வளம், நிலவளம் சிறந்த நாடாகவும், துஷ்டர்கள், திருடர்கள், புலி, கரடி, பாம்பு முதலான துஷ்டப் பிராணிகள் சஞ்சரிக்காத விடமாகவும், நீர், நெருப்புகளால் அபாயம் ஏற்படக்கூடாத விடமாகவும், மயானம் சமீபித்திராத விடமாகவும், கொசு முதலான பூச்சிகள் மொய்க்காத விடமாகவும், சீதோஷ்ணங்களால் உபாதை யேற்படக்கூடாதவிடமாகவும், காய் கனி கிழங்கு முதலானவைகள் எளிதில் அகப்படக் கூடிய விடமாகவும், சனசந்தடியில்லாமல், நிசப்தமான இடமாகவும் இருப்பது மிக்க அநுகூலம். இவ்வாறில்லாத விடங்கள் அசௌகரியத்தை உண்டுபண்ணும் என்பது கருத்து.

எந்த விடம் ஏகாந்தமும், பரிசுத்தமும், சுத்தி செய்யப் பெற்றும், கூரை வேய்ந்தும், பசும்புற்கள், புட்பச் செடிகளால் நிறைந்து அலங்காரமாகக் காணப்பெற்றும், குளிர்ச்சியாயும், நல்ல தடாகங்கள், நீர் ஊற்றுகள் சமீபித்ததாயும், பட்சிகளின் இனிய ஓசைகள் கேட்கப் படுவதாயும், அல்லது நிசப்தமாயும் இருக்கிறதோ! அந்த இடம் மனத்தையும் பரிசுத்தமாக்கக் கூடும். ஊதுவத்தி முதலான சுகந்தங்கள் இருப்பின் சிலருக்கு மனம் நிம்மதி யாயிருக்கும். சுருக்கிச் சொல்லுமிடத்தில் எந்த இடம் கருத்துக்கு இரமணீகரமாகவும், பரிசுத்தமாகவும் தோற்றப் படுகிறதோ! அந்த இடமே உபாசனை முதலிய நற்கருமங்கள் புரிவதற்கு ஏற்ற விடமாகும்.

## யோக நிகேதனம்

ஞான, யோக சாதனையாகிய நிஷ்டை புரியும் தவ அறை (கல்வம்) தூரமான பார்வையுண்டாகாதபடி, அதிக் அகலம் நீளமில்லாமல், சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து முழம் அகலம் நீளமுள்ளதாகவும், ஏறுதல் இறங்குதலால் சிரமம் ஏற்படாதபடி அதிக உயரமும் பள்ளமும் இல்லாமலும், பலவிதமான காற்றுகள் புகுந்து யோகியைச் சீதளம் செய்யாதபடி, சன்னல் (பலகணி) இல்லாத (காற்றுப் புகாத) குகையாகவும், வாசல் நிலை மிகக் குறுகியதாகவும் (வட்டமாகவாவது அல்லது சதுரமாகவாவது) இருத்தல் வேண்டும். அவ்வறையில் நெய் விளக்கு எரிக்க வேண்டுமேயன்றி எண்ணெய் விளக்கு எரிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் யோகியானவன் எண்ணெய் விளக்கை நோக்குங்கால், கும்பித்த பிராணன் வேறு மார்க்கமாகச் சீக்கிரம் வெளிப்பட எத்தனிக்கும். ஆதலால் நெய் விளக்கே எரிக்க வேண்டும். (மெழுகு வத்தியும் ஏற்றிக் கொள்ளலாம்.) இவ்வித அப்பியாசமானது சித்திரை, வைகாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை இந்த மாதங்களில் ஆரம்பித்தால் எவ்வித விக்கினமுமின்றித் தேகாரோக்கிய முண்டாகும்.

அப்பியாசம் செய்வதற்கு இன்னின்ன நேரம் என்று வகுத்துக்கொண்டு, அவ்வக்காலங்களில் தவறாமல் அப்பியாசஞ் செய்து வரவேண்டும். அப்படிக் காலந் தவறி அப்பியாசஞ் செய்ய நேர்ந்தால், அப்பியாசஞ் செய்தாலல்லது எந்த ஆகாரங்களையும் புசிப்பதில்லை, எந்த வேலையும் செய்வதில்லையென்று உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் புசிப் பிணியானது சோம்பலைத் தகர்த்து விடும்.

அப்பியாசம் செய்வதற்காகத் தனி அறைகளை உபயோகிப்பது மிக்க நலம். அவ்வறையைக் கடவுள் சந்நிதியாகப் பாவித்துப் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்

வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன் எவ்வித அவசரத்தை முன்னிட்டும் அவ்வறைக்குட் பிரவேசிப்பதில்லையென்றும், குளித்த பின்னர் பரிசுத்தமான ஆடையணிந்தே அவ்வறைக்குட் பிரவேசிப்பதென்றும் வைராக்கியம் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

யோக அறையில் அப்பியாசம் செய்வதைத் தவிர வேறெவ்வித சுபாசுப காரியங்களைச் செய்தலும். தூங்குதல், வீண்பேச்சு பேசுதல் முதலானவைகளும் கண்டிப்பாய் கூடாது. அந்த அறையில் அத்தர், ஊதுவத்தி, புட்பம், சாம்பிராணி முதலான பரிமள வஸ்துக்களால் நறுமணம் வீசிக்கொண்டேயிருத்தல் வேண்டும். பேர் பெற்ற பெரியோர்களது மனோகரமான படங்களும். அவர்களது பேரின்ப நூற்களும் வைத்துக்கொள்ள இஷ்டமிருந்தால் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

அவ்வறைக்குள் பரிசுத்தமில்லாத எண்ணங்களை சிந்திக்கவே கூடாது. சிந்திக்க நேர்ந்தால் அறையை விட்டு வெளியில் வந்து குளித்த பிறகுதான் பிரவேசிக்க வேண்டும். பரிசுத்தமில்லாத இதர மனிதர்கள் பிரவேசிக்கவே கூடாது. கூடுமானால் அப்பியாசி ஒருவனைத் தவிர வேறு யாரும் அவ்வறைக்குள் பிரவேசியாமலிருப்பது மிக்க அநுகூலம். ஆனால் குருபிரானும், தன் அப்பியாசத்திற்கு மேலான நற்குணமுள்ள அப்பியாசிகளும் வருவது நல்ம். அவர்கள் வருவதால் மேலான தெய்வீக தேசசு (சீவகாந்த சக்தி) அவ்வறை முழுவதும் வியாபித்து நிற்கும். அதனால் அப்பியாசிக்கு இன்னும் பரிசுத்தமும், தெய்வீகமும் அதிகமாக வந்து சேரும். இவ்விதமாகப் பரிபாலித்து வந்தால் நாளடைவில் அவ்வறையில் ஒரு சிறந்த தெய்வீகத்துவம் குடி கொண்டு விடும். அப்பியாசியின் மனமானது துக்கமடைந்திருக்கும் போதும், சந்தேக விபரீதங்கள் தோன்றிய போதும், வேறெத்தகைய கலக்கம்

அடைந்திருக்கும் போதும், அவ்வறைக்குள் பிரவேசிப் பதால் சாந்தமும், அமைதியும், விவேகமும் ஏற்படும். சில காலத்தில் சோதியும் தோன்றும். இக்கொள்கையை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் பள்ளிவாசல், மடாலயம், கோவில் முதலான புண்ணியத் தலங்களும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

யோகாப்பியாசம் செய்பவன் எக்காலத்திலும் சன சமூகத்தைவிட்டு விலகித் தனியாயிருப்பதற்கே பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். பலவகைச் சனங்களுடன் கூடிக் கலந்திருப்பதால் பலர் பலவிதமாகப் பேசி நமது மனத்தைக் கலைத்து விடுவார்கள். அவர்களிடம் பேசுவதினாலும் மனம் கலையும். அவசியமானால், நாள் ஒன்றுக்கு இத்தனை பேச்சுத்தான் பேச வேண்டும் என்று வரை யேற்படுத்தியுங் கொள்ளலாம்.

அதையும் மறந்து பேசும் சுபாவமுடையவர்கள், ஞாபகத்திற்காகக் கொட்டைப் பாக்குப் போன்ற பொருள்களை வாய்க்குளடக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்தால் நாம் அளவுக்கு மிஞ்சிப் பேச இடந்தராது. இது போலவே அபூபக்கர் (றலி) முதலான அநேக மகான்கள் செய்துகொண்டு, பேச்சைக் குறைத்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்! அன்றியும், நாம் இன்ன நேரத்திலேதான் பேசுவோம்! மற்ற நேரங்களில் பேச மாட்டோம்! என்று ஒரு வரையேற்படுத்திக்கொண்டால் சதாவேளையிலும் பலர் வந்து நமக்குச் சிரம முண்டாகும்படி பேசமாட்டார்கள்.

அஜம் தேசத்து அரசர்களிலொருவர் முதிர்ந்த வயதுடையவராய் மரணத்துக்கு ஏதுவாயிருக்கும்போது, அவர் முன்பாக அவரது சுத்த வீரர்களில் ஒருவன் வந்து, "அரசே! தங்கள் கிருபையால் இன்ன தேசத்து அரசனோடு நான் யுத்தஞ்செய்து வெற்றியடைந்து, கோட்டையும்

பிடித்துத் தங்கள் கொடியுங்கட்டி, அத்தேசங்களையும், அத்தேசத்தின் சைனியங்களையும் கைவசப்படுத்திக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன்,'' என்னும் சந்தோஷ சமாசாரத்தைச் சொன்னான். அதை அரசர் கேட்டு பெருமூச்சிட்டு, "நீ சொன்ன சந்தோஷ சமாச்சாரத்தினால் எனக்கு யாதொரு பிரயோசனமுமில்லை. என் ஆயுளை வீணாகப் போக்கடித்து விட்டேன். இப்போது நான் போகிற மறுமையாகிய நியாயத் தீர்ப்பு (ஆகிறது)க்கு வேண்டிய பொருட்கள் என் எண்ணப்படி ஒன்றும் நிறைவேறவில்லை. இன்று செய்யலாம்! நாளைச் செய்யலாம்! என்று நினைத்து நான் காலங்கடத்தி வாணாளை வீணாளாக்கி விட்டேன். என் பிராணன் வெளியேற, என் கைகள் மேளமடிக்க, என் பார்வையும், கேள்வியும், பேச்சும் மூச்சும் சரீரத்தின் இஷ்டத்தைவிட்டு நீக்க எத்தனப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அவைகளை, என் பிரேதக் குழி(கபுரு)க்குத் துணையாக நீங்கள் வாருங்க ளென்று நான் அழைக்கிறேன். அவர்கள் சம்மதிக்காமல் என்னை விட்டுப் பிரிந்து ஓடிப்போக எத்தனமா யிருக்கிறார்கள். என் மூச்செல்லாம் வீணாய்ப் போக்கடித் தேன். கபுருக்கு எனக்காக வேண்டிய நன்மையான காரியங்களை நான் செய்துகொள்ளவில்லை. சென்று போன மூச்சு இனித் திரும்ப வரமாட்டாதென்று நினைத்து நான் பரிதாபப் படுகிறேன்," என்பதாய் அவ்வரசர் சுத்த வீரனிடம் சொன்னாராம். ஆகையால், அனாவசியமாக மூச்சைப் போக்கி வருந்தாமல், பிராணாயாமம் செய்வதே இனிய தொழிலாக அநுட்டிக்க வேண்டும்.

## ஆரம்ப அப்பியாசக்கணக்கு

சுவாச அப்பியாசமானது நாளுக்கு நாள் விருத்தி யாகி வருகிறதைக் கவனித்தற்பொருட்டு, ஓம் என்னும் பிரணவத்தை மனத்தினால் அடிக்கடி நினைப்பதற்குப்

பதிலாக, சில சமயங்களில் பரீட்சா நிமித்தம், தன் கை விரல்களை ஒவ்வொன்றாக விட்டு ஐந்தைந்தாய்க் கணக்கெடுப்பதும் உண்டு. ஆனால், சுவாசமாத்திரை அளவின்படி கணக்கெடுப்பதே மேலானதென்று புலப்படுகின்றது. அதாவது சுமார் இரண்டு நாழிகை நேரம் அப்பியாசம் செய்வதில் மனமானது எவ்வளவு நேரம் ஏகாக்ரசித்தமா யிருக்கிறதோ, அவ்வளவு நேரந்தான் பிராணாயாம மாத்திரையாகும். ஆனால், மாத்திரை அளவை ஒரு உத்தேசமாய் இவ்வளவு நேரந்தான் அனுட்டித்திருப்போம் .என்று முடிவில் நிதானிக்க வேண்டுமேயன்றி, அப்பியாசத்தின்போது சிந்திக்கப் படாது. அங்ஙனம் சிந்திக்கின், மனமானது பகிர்முகத்திற் சென்றுவிடுவதால் அப்பியாச பங்கமுண்டாகும். இந்த வசனத்தை அப்பியாசிகள் எல்லா வசனத்திற்கும் முதன்மையானதாகக் கருதவேண்டும். கை விரல்களால் கணக்கெடுப்பதைப் பார்க்கிலும், தற்கால நாகரிகத்தின்படி செக்கண்டு கடிகாரம் வைத்துக் கணக்கெடுப்பதுவும் நன்மையாம்.

இவ்விதம் அப்பியாச ஆரம்பத்தில் மாத்திரம் ஐந்து பிராணாயாமம் ஆயிற்றென்பதைக் கணக்கெடுத்தற் பொருட்டு, ஒவ்வொரு பிராணாயாமம் முடிந்தவுடன் வலது கையின் ஒவ்வொரு விரலையும் நீட்டி, ஐந்து விரலையும் நீட்டியபின் ஒரு ஐந்து பிராணாயாமம் ஆயிற்றென்பதைக் காண்பிக்க இடதுகையின் ஒருவிரலை நீட்ட வேண்டும். இடது கையின் (4) விரல்களையும் விட்டால் 20 பிராணாயாமம் ஆயிற்றென்பதைக் காண்பிக்கிறது. அது ஒரு இருபது என்பதை மனத்திலாவது அல்லது எழுதி வைத்தாவது கணக்கிட்டு, நான்குமுறை செய்ய (80) பிராணாயாமங்களாகும். (80) பிராணாயாமங் களாகும் வரையில் கும்பகம் செய்யச் சக்திவந்த பின், இடது அல்லது வலது ஆட்காட்டி விரலால் இடது நாசியை மூடி,

வாயையும், மூடி, கடைவாய்ப் பற்களையும் இறுக்கிக் கொண்டு, வலது நாசியின் வழியாக நாலங்குலம் கணக்காக இரேசித்து, மறுபடியும் வலது நாசியின் வழியாகவே நாலங்குலம் சுவாசத்தை மேலே இழுத்து, அதன் பின் வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு இடது நாசியில் நாலங்குலம் ஓடவிட்டு, மறுபடியும் நாலங்குல சுவாசத்தை இடது நாசியால் இழுத்து, இடது நாசியை மூடிக்கொண்டு, வலது நாசியில் நாலங்குல சுவாசம் விடவேண்டியது. இவ்வாறு அடிக்கடி நாசிகளை மூடிமூடிச் சுவாசத்தையும் அடிக்கடி மாற்றி, அந்தச் சுவாசத்தின் வேகம் அடங்குகிறவரையில் சுமார் 5 நிமிடம் ஓடவிட்டுக்கொண்டேயிருந்து, வேகம் அடங்கியபின் கையை எடுத்துவிட்டு, எவ்வித சங்கற்ப விகற்பங்களும், எவ்வித மந்திர தியானங்களும், எவ்வித நினைப்புமில்லாமல் ஏகாக்ரசித்தத்துடன், 10 அல்லது 15 நிமிடம் வரையிலாவது நிட்டை சாதித்து, மறுபடியும் மேற்கூறியதுபோல் வலது நாசியான சந்திரகலையின் சுவாசத்தை யிழுத்து அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் 10 நிமிடம் நிட்டை சாதிக்கவேண்டும். இதுவே அசம்பிரக்ஞாத சமாதியின் அறிகுறியாகும்.

### பதஞ்சலியார்

"இடகலை யிற்றிகழ் சோட சந்தனை
ரவிகலை யிற்புக லாக வுஞ்செய."

என்று முற்கூறியுள்ளதை இங்குச் சிந்திக்க வேண்டியது.

இப்படிக் கண்டதை இறுக்கி, பற்களை நெருக்கி, சுவாசத்தை விட்டு அப்பியாசம் செய்து வருகையில், சாதக முதிர்ச்சியினால் சிரசை நடுக்கும். அப்போது புருவமத்தியில் மின்னற்கொடி போல், பளீர்! பளீர்!! என்று ஒரு சோதி தோன்றும். அந்த சோதியானது, இரேசகம் செய்த சுவாசத்தின் வேகம் (கதி) அடங்குகிறவரையில் பளீர்! பளீர்!! என்று தோன்றிக்கொண்டிருக்கும்.

அப்பியாசம் முதிர்ச்சியாகிக் கொண்டு வரவர, அந்த சோதியை நினைத்த போதெல்லாம் அனுபவத்திற் காணலாம்.

## நெஞ்சறி விளக்கம்

"ஒருபாதந் தன்னைத்தூக்கி யொருபாதந் தன்னைமாற்றி
இருபாதம் ஆடுகின்ற இயல்பைநீ யறிந்தாயானால்
குருபாத மென்றுகூறுங் குறிப்புனக் குள்ளேயாச்சு
வருபாத நாகைநாதர் மலரடி காண்பாய்நெஞ்சே."

## கொங்கணர் கடைக்காண்டம்

"மேவியே கண்மூடி யிறுக்கிப் பாரு
மின்னொளிபோற் காணுமங்கே நந்தி மூலம்
தாவியே கும்பகஞ்செய் மாத்தி ரைக்குத்
தருகாதே ஓங்அங் யநமசி யென்று
கூவியே நாலுதரங் கும்பித்த தற்பின்
கூசாமற் பிங்கலையில் ரேசகஞ் செய்
சேவியே ஓங்சிங் கவநயா வென்று
செப்பொருக்கால் மாத்திரை சீராகுந்தானே."

வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு, இடதுநாசியின் வழியாய்ச்சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து வாங்க வேண்டும். சுவாசப்பை நிறைந்தவுடன் இடது நாசியை மூடிக்கொண்டு, வலதுநாசியின் வழியாக மெதுவாக விட வேண்டும். இவ்விதம் சுவாசத்தை, விட்ட நாசியின் வழியாகவே இழுத்து சுவாசப்பையை நிரப்ப வேண்டும். வலது நாசியின் வழியாக இழுத்து வாங்கும்போது, இடது நாசி மூடியிருக்க வேண்டும். இடது நாசியாலிழுத்து வாங்கும் போது வலது நாசி மூடியிருக்கவேண்டும். ஆனால், சுவாசப் பையிலிருக்கிற காற்று முழுவதும் வெளியேறின பிறகு தான் மறுபடியும் பூரித்துப் பையை நிரப்ப வேண்டும். இப்படிச் சிலகாலம் பழகிவந்தால் நரம்புகள் முறுக்கேறி

பரிசுத்தமடையும். முகத்திலுள்ள மாசு மருக்கள் நீங்கி, பூரண சந்திரன்போல் பிரகாசிக்கும். எனது பிதா அவர்கள் மதுரை தேவதானப்பட்டிமலையில் நிஷ்டையிலிருந்து வந்த அவர்கள் முகம் என்றுமில்லாத பிரகாசமும், கண்களின் தெளிவும், கண்டத்தில் இனிய தொனியும், கெம்பீரமான தோற்றமும் உடையவர்களாகப் பார்த்தேன். பாம்பு, தேள் முதலான விஷங்களும், சிற்சில வியாதிகளும் ஔடதமின்றிப் பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

முன்கூறியுள்ளபடி சுவாசத்தைக் கணக்காக இரேசக பூரகம் செய்து வந்தால், சுவாசயந்திரம் மிக்க ரமணீகரமாக வேலை செய்யும். சுவாசப்பைகளை அடக்கியாளக் கற்றுக் கொள்வதே பிராணாயாமத்தின் முதற்படியாகும். சுவாசக் கருவிகளை நடத்துகின்ற நாடித்தானங்களை அடக்கியாள் வதே இரண்டாம் படியாகும்.

இவ்வித அப்பியாசம் நன்றாய்க் கைகூடிய பின், இரண்டு நாசிகளின் சுவாசத்தையும் உள்ளுக்கிழுத்து, வலது அல்லது இடதுகைப் பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல்களால் இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் மூடி, மறுபடி இடது நாசியைத் திறந்து கொஞ்சம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து விரல்களால் முன்போல் மூடி, திரும்பவும் வலது நாசியைத் திறந்து கொஞ்சம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து விரல்களால் மூடி, இப்படி எத்தனை தடவையானாலும் நாசிகளைத் திறந்து திறந்து, சுவாசத்தை இழுத்து இழுத்து மூடி, எவ்வளவு சுவாசத்தையும் வயிறு நிரம்ப இழுத்து ஒரு நாழிகை (24-நிமிட) நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஒவ்வொரு வேளையும், அப்பியசிக்கவேண்டும், இப்படி நாசியை மாற்றி மாற்றிச் செய்வதால், சூரியகலையும் சந்திரகலையு மாகிய இரவியும் மதியும் ஒன்றாகி, எப்போதும் இரவி கலையாகவேயிருக்கும். அப்படியானால் அத்தகையோர்க்கு ஒரு காலத்திலும் எமனுடைய பயமேயில்லை.

## ஞானவெட்டி

"மதிவிரயும் ஒன்றாகில் மாளுவதேன் மாள்வதில்லை
விதியிருந்தோர்க் கெய்துமிது வித்ததனா லாவதென்ன
அதிசயம தாலபிக்கும் ஆண்பிறவி நீயானால்
கெதிமோட்ச சற்குருவின் கிருபைஅனுக் கிரகமதே."

## ஔவைக்குறள்

(1) "சத்தியாஞ் சந்திரனைச் செங்கதிரோ னூடுருவில்
முத்திக்கு மூல மது."

(2) "அயனங்கொள் சந்திரனால் ஆதித்த னொன்றில்
நயனமா முத்திக்கு வீடு."

## பதஞ்சலியார்

(1) "வகர மிறுக்கிப் பிடர்க்குளே யொரு
மனதை யுறைத்துச் சுருக்கமாய்நெடு
மதியை வலத்திற் திருப்பியே விடு மறவாமல்

மணிரவி யுச்சிக் குழிக்குள்ளே நடு
சுழியினில் வைத்துத் துலக்கமாய் நிதம்
மவுனபதத்தெச் சரிக்கை யாயிரு மலைபோலே

(2) புருவமே னுஞ்சி யூடே சார்வையும்
வலமிட முஞ்செய வேதான் வாயுவை
புரையுள தெங்கனல் மேலே தேடிய பதியோராய்

புசியமு துஞ்சிர சூடே நாடியில்
ஒழுகி வரும்படி யாமே தாரணை
புரியமு தம்பெற வேதான் ரேசக புணர்வாகும்"

*ஆகாயத்திலுள்ள சந்திரன் தேய்ந்து தேய்ந்து போவது போல், மனிதனுக்குள்ளிருக்கும் சந்திரனும் தேய்ந்து, ஆயுளைக் குறைக்கின்றது. சந்திரனைத் தேயவிடாமல் சூரியனோடு ஒன்றுபடுத்தி விட்டால், சூரியன் வளர்தலும்*

தேய்தலுமில்லாததுபோல், மனிதனுடைய ஆயுளும் கூடுதல் குறைதலின்றி என்றும் ஒரேபடித்தாக இருக்கும்.

### நெஞ்சறி விளக்கம்

"வான்மதியிரவியுன்றன் வயதெலாங் கொடுபோ கின்றான்
தானதை யறிந் திடாமல் தரணியி லிருப்போ மென்றே
ஊனமா முடலை நம்பி யுண்மைகெட் டலைந்தாய் நீமெய்ஞ்
ஞானமே பொருளா நாகை நாதரைத் தொழுவாய் நெஞ்சே."

## நமது பால லீலை

நான் கி.பி. 1887-ல் அவதரித்தேன். எனக்கு ஆறாவது வயதில் (நந்தன வருடத்தில்) மதுரை, இராமநாதபுரம் சில்லா முழுவதும் இரண்டு வருடம் மழை பெய்யாமல் பஞ்சம் அதிகரித்திருந்தது. எங்களுடைய நிலங்களெல்லாம் விளையாமற் போனதால் சீவிப்பது மிகக் கஷ்டமாயிருந்தது. எனது பிதா அவர்கள் தமிழ்க் கலையில் ஆயிரம் கலைமகளின் அவதாரமென்றே சொல்லலாம் அவர்கள் ஒரு நாள் மிக்க விசனத்துடன் எங்குச் செல்வோம்! என்று அயர்ந்து தூங்கும்போது, ஒரு பெரியவர் கனவில் வந்து "சோழதேசம் செல்லுக" என்று கூற, அங்ஙனமே புறப்பட்டுச் சோழதேசம் வந்து, அனேகருக்குப் பெரிய பெரிய நூற்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து, வாழ்நாளை உல்லாசமாகக் கழித்து வந்தோம். அவ்வாறாக இரண்டு வருடம் நிகழ்ந்தது. செய வருடத்தில் மழைபெய்து நாடு சுபிட்சமாயிருப்பதாகவும், எங்களை அவ்விடத்திற்கு வரும்படியாகவும் நிருபம் வந்தது. நாங்களும்,

"உவப்பத் தலைக்கூடி யுள்ளப் பிரித
லனைத்தே புலவர் தொழில்."

என்றபடி சோழதேயத்தை விட்டுப் புறப்பட்டு சுதேசத் திற்குச் சென்றோம்; அப்போது எனக்கு வயது (8) எட்டு.

நான் ஒருதினம் பள்ளிவாசலுக்குப் பக்கத்தில் எப்பொழுதும் போல விளையாடச் சென்றேன். அன்றைய தினமட்டும் எனக்கு விளையாட மனது வராமல், ஒரு வேப்பமரத்தில் சாய்ந்து கொண்டு, எதிரிலிருக்கின்ற இடுகாட்டை (கபுர் அறைகளை) ஊன்றிப் பார்த்த வண்ணமாக, இறந்தவர்களெல்லாம் எங்கே? திரும்ப இவ்வுலகத்திற்கு வருவார்களா? வரமாட்டார்களா? நாமும் இப்படித்தான் இறந்து போவோமா? இறந்து விட்டால் இவ்வுலகத்திற்குத் திரும்ப வரமாட்டோமா? வராவிட்டால் வேறே என்ன ஆனந்தமுளது? மனிதனுடைய முடிவு தானென்ன? என்று என் மனத்துக்குத் தோன்றியபடி சிந்தித்துக்கொண்டே தேம்பித் தேம்பி அழுதுவிட்டேன். எனக்கென்னமோ! நேர்ந்து விட்டதென்று பிள்ளைகள் என் வீட்டில் அழைத்து வந்து சேர்த்தார்கள். மகனே! உனக்கு என்ன நேர்ந்தது! ஏன் அழுதாய்! என்று மாதா பிதா கேட்டதற்கும் ஒன்றும் பதில் சொல்ல முடியாதவனாகப் பின்னரும் தேம்பித் தேம்பி அழுதேன். அது கண்ட எல்லோரும் என்னமோ! ஏதோ! என்று அழத்தொடங்கி விட்டார்கள். நானும் மூர்ச்சையாகி விழுந்து விட்டேனாம், பின்னர் பலவித உபசாரத்தினால் தெளிந்து, ஏதோ ஆழ்ந்த சிந்தனையிலிருந்தேனாம் ஏதோ பயந்திருக்கிறேனென்று பலர் மந்திரித்தார்கள், வைத்தியம் செய்தார்கள். (என் பைத்தியம் இன்னதென்று தெரிந்து கொண்டாலல்லவோ? வைத்தியமும் மாந்திரீகமும் பயன்படும்.) நான் மட்டும் போதை கொண்டவனைப் போலவே யிருந்தேன். பின்னரும் முன்போல் சிந்திக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். மனிதன் ஏன் இறந்து போகவேண்டும்? இறந்து போகாமலிருக்க முடியாதா? மூச்சை வெளியே விட்டால் தானே இறந்து போவார்கள்? மூச்சை வெளியில் விடாமல் குடித்துக்கொண்டு வந்தால் எப்படி இறப்போம்? என்று என் வயதுக்குத் தக்கபடி ஆலோசனை செய்தேன். பின்னர்

அதுவே சரியான வழி என்று எனக்குள் உணர்ந்து கொண்டேன்.

ஒருநாள் அவ்வூருக்கு அருகாமையிலுள்ள ஏரிக்கரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு, வெட்டவெளியிலிருந்து வருங்காற்றை வயிறு கொண்டவரையிலும் வாயினால் (தேங்கித் தேங்கி, தண்ணீர் பருகுவது போல்) மடுத்தேன். இப்படி சுமார் ஏழெட்டு நாள் செய்திருப்பதாக ஞாபகம் வருகிறது. பின்னர் அந்த அப்பியாசத்தைப்பற்றி மறந்து போய் எப்பொழுதும்போல் சாதாரணமாகவேயிருந்தேன்.

## தாய்நாட்டில் அன்பிலாத என்ற மெட்டு

ஞானகருணையானந்த நாயகமே (ஞான)

1. எட்டாம் வயதினிலே அட்டாங்க யோகமதை
விட்டகுறை யென்று செய்த வேதாந்தியே (ஞான)

2. திங்களும் ரவியும் ஒன்றாய்த் திருத்தி வசப்படுத்திப்
பொங்குமதிப் பால் புசித்த பூபதியே (ஞான)

(ச.ஆ. கிணகர்.)

கி.பி. 1900 ஆண்டில், முதன் முதல் நானும் எனது பிதாவுமாக இரங்கூனுக்குச் சென்றோம். எனக்கு 18ஆம் வயது நிகழும்போது எனது பிதா அவர்கள் என்னிடம் சொல்லாமலே கப்பலேறி மதுரையைச் சார்ந்த தேவதானப் பட்டி மலைக்குச் சென்று நிட்டைகூடிக் கொண்டிருந் தார்கள்.

நான் இரங்கூனில் ஒருநாள், குணங்குடி மஸ்தான் சாகிபு அவர்கள் பாடலை முதலிலிருந்து படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது "காரணத்தின் ஆனந்தம்" என்ற மகுடத்தின் கீழ்வரும் "கடலிற் கவிழ்ந்ததோர்" என்ற பாடலைப் பாடிக்கொண்டே வரும்போது,

"பிரியம்வைத் தெனையாள என்னிடத் திந்தவிரு
பேரையுந் தூதுவிட்டீர்
நடனமிடு பாதார விந்தமென் சென்னியுற
நாட்செல்லுமோ ...சொ...ல்....லு....மே"

என்று பாட்டின் முடிவில் உரை குழறி, தேகங்குழைந்து, மனம் பரவசமுற்று, கண்ணீர் சொரிந்து தேம்பித் தேம்பி அழுது மயங்கி விழுந்துவிட்டேனாம். அதுசமயம் பக்கத்திலே பாட்டுக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த பெருநாழி மீ.இ. முகம்மது மீறான் கனி என்பவர் என்னைத் தூக்கி யுபசரிக்க, வெகுநேரத்திற்குப் பிறகு பிரக்கினை வந்ததாம். அதுமுதல் குணங்குடியார் பாடலையும், தாயுமானவர் பாடலையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பைண்டுகட்டி, அதையே கைப்பொருளாக சதாவைத்துக் கொண்டிருந்தேன். இரவில் அதையே தலைக்கணையாக உபயோகித்துக் கொண்டிருந்து, சில மாதங்களுக்குப்பின் குணங்குடியார் மீது மாறாப்பிரேமை கொண்டவனாக, கப்பலேறி இந்தியாவுக்கு வந்து, எனது பிதா அவர்களிடமே உபதேசம் பெற்றேன்.

## நமது கலானுபவம்

என்னைப் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்க வைக்கவேயில்லை. எனக்காக ஒரு பாடப்புத்தகம் வாங்கிக் கொடுக்கவுமில்லை. உபாத்தியாயருக்கு கால்ரூபாய் சம்பளம் கொடுக்கவுமில்லை. எனது பிதா அவர்கள் தமிழ்க் கலையில் திரிபு, யமகம், இரதபந்தனம், நாகபந்தனம் இவை போன்ற பல செய்யுட்களைப் பழையபாடம் போலியற்றவும், கலாநிபுணர்களுக்கேற்பட்ட ஐயந்திரிபுகளை யகற்றவும் மகா வல்லுநராக விளங்கினார்கள். "கம்பர் வீட்டுப் பூனையும் கவிதைபாடும்" என்பதுபோல் நானும் பழக்க வழக்கத்தின் மூலமாகச் சிறிது கலை பயின்றேன். ஆனால், யோகஞானானுபவத்தைப் பின்பற்றி

தொன்னூற்கள் எவ்வாறு கூறுகின்றன என்னும் நோக்கத்துடனே பன்னூற்களையும் ஆராயத் தொடங்கினேன். அதன் மூலமாய்க் கல்வியில் சிறிது அநுபவம் பெற்றேன். (இச்சரித்திரம் விரியுமாதலால் இத்தோடு சுருக்கிவிட்டு, இனி நான் யோகப்பியாசம் எவ்வாறு செய்தேன் என்பதைப்பற்றிச் சொல்லப் போகிறேன்.)

## பிறர் பிராணாயாமம்

நான் வாசித்த நூல்களிலும், இக்காலத்திலுள்ள சில யோகாப்பியாசிகளிடமும் இந்த நாசியை மூடு! அந்த நாசியைத் திற! அந்த நாசியை மூடு! இந்த நாசியைத் திற! என்ற போதனையே மலிந்து காண்கிறது. ஆனால், நான் ஒரு நாசியை மூடவுமில்லை, ஒரு நாசியைத் திறக்கவுமில்லை. எனக்குச் சொல்லிய அநுட்டிப்பெல்லாம் வேறுவிதம். நூற்களும் இக்காலத்திலுள்ள சில யோகிகளும், ஆரம்பித்தவுடன் சுவாசத்தை இரேச, பூரகம் செய்யச் சொல்வது போலல்ல, சுவாசத்தை வயிறுபுடைக்க விழுங்குவதுமல்ல. இவர்கள் செய்கிற அப்பியாசம் வீட்டு வாசலைத் திறப்பதற்குமுன், கதவில் முட்டிக்கொண்டு மண்டையுடைபவர்களைப் போலிருக்கிறது. அதனாலேயே வாசல் திறக்காமல் பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்குச் சுவாசம் போக வழியில்லாமல் காது செவிடாகிறது, கண்வலி ஏற்படுகிறது; வாயைக் கோணக்கோண இழுக்கிறது; பட்ச வாதம் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறே அநேகர் என்னிடம் வந்து, "நான் அந்த நூலைப் பார்த்து அப்பியசித்தேன்! எனக்குக் காது செவிடாகி விட்டது, எனக்குக் கண்வலி யுண்டாகியிருக்கிறது. எனக்குத் தலைவலி, எனக்கு மூலத்தில் கடுப்பு, எனக்கு மூலந் தள்ளிவிட்டது, எனக்கு மார்பு வலி, எனக்குப் பீசம் வீங்கிவிட்டது," என்று பலர் பிரலாபித்தார்கள். அவர்கள் இப்போது நமது முறைப்படி அநுட்டித்து, ஏராள நன்மையடைந்து வருகின்றார்கள்.

## மேலைவாசல் சுழிமுனை

பெரும்பாலும் மனிதர்கள் தங்கள் சரீரத்திலுள்ள நவத் துவாரங்களாகிய ஒன்பது வாசல்களை மட்டுமே நன்கறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த ஒன்பது துவாரங்களுக்கும் அதீதமான பத்தாவது துவாரமாகிய மேல்வாசலை அறிந்தவர்கள் மிகச் சிலரே. அவ்வாறு கண்டறிந்தவர் களுக்குத் தான் யோகியென்றும், யோகீஸ்வரர்களென்றும் பெயர். அந்தப் பத்தாவது மேல்வாசலாகிய சுழிமுனை மார்க்கத்தில், ஊசி முனை வாசல் ஒன்றிருக்கிறது. அதன் வழியாகத் தமது பிராணனைச் செலுத்தி, நாலாம் படியாகிய துரிய பூமியின் வழியாகச் சென்று, முப்பாழையுந் தாண்டி, துரியாதீத மேல் வெளியில் திருவிளையாடல் புரிபவர்களே எமனுடைய எல்லையைத் தாண்டியவர்கள். இத்தகையோர்களே காலனுக்குப் பயப்பட மாட்டார்கள். இவர்களிடத்தில் காலன் எதிர்த்து வருவதற்கு நியாயமு மில்லை. ஒருவாறு வந்தாலும், யோகியினுடைய அபிப்பிராயப்படி உயிரைக் கவர வேண்டுமேயன்றி, எமனுடைய அபிப்பிராயப்படி கவர இடந்தராது. ஏன்?

யோகீஸ்வரர்கள், தமது பிராணனை எமனால் அறியக்கூடாத சுழிமுனை ஊசித் துவாரத்தின் வழியாகச் செலுத்தி மறைத்து வைத்திருப்பதாலேயாம். அன்றியும், இடகலையென்னும் சந்திர நாடியைத் தேய விடாமல், சூரியனில் ஐக்கியமாகும்படி செய்து, சந்திர நாடி யென்னும் நாம்தேயமே தலை காட்டாதபடி செய்திருப்பதால், யோகீஸ்வரர்களுக்குச் சந்திரநாடியாகிய எமனுடைய பயமே கிடையாது. இவர்களே தன்னையறிந்தவர்கள்.

### அகஸ்தியர்

"மதிரவியும் ஒன்றானால் மாளுவதேன் மாள்வதில்லை
விதியிருந்தோர்க் கெய்துமிது வே."

## ஞானபூபதிகள் கீதம்

இராகம் பிலகரி—தாளம் ஆதி.

### பல்லவி

ஞான தேசிகனே
நாசி மேல்நின் றாடுஞ் சோதி (ஞான)

### சரணாநுபல்லவி

வானவர் யாரும் வணங்கும்ப்ர தாபா
வாசாம கோசர மான சொரூபா
மந்த்ர யோக ராஜ ராஜ வாச நேச னேயுல் லாச (ஞான)

ஓங்கார வீட்டுக்குள் ஒன்பது வாசல்
ஒக்க அடைக்க உபாயம் நீசொல்
உன்னை நோக்கி உன்னை நீக்கி
என்னைப் பாரென் றுன்னைக் காட்டும் (ஞான)

மேலத் துவாரத்தில் சிந்தையை நாட்டி
காலனைக் காலால் விலங்கது பூட்டி
விண்ணின்மீது கண்ணைக் கூட்டி
மெய்கண் டுய்யச் செய்யும் துய்ய (ஞான)

தித்திக்கும் ஞான கருணை யானந்தா
தேவாமிர் தம்போல் தெவிட்டாப்பிர பந்தா
சிந்தை யேயுன் சொந்தமாகச்
சேர்ந்து வாழ்ந்து பாந்த னான (ஞான)

*பிராணன் இலயமானால், மனோலயமும் உண்டாகின்றது. சுழிமுனை யென்னும் நடுநாடியைச் செவ்வையாகப் பேதிக்கும் தன்மையைக் குரு பிரானிடம் நன்றாயறிந்து, பிராணவாயுவை நடுநாடியிற் செலுத்தி, பிரமரந்தி (ஊசித் துவா)ரத்தில் நிரோதனம் செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்து வரும்போது சுழிமுனை நாடியே உதயமாவதால், (சந்திர சூரிய நாடிகள் மறைந்து*

போவதால்) இராப்பகலற்ற ஓர் மத்தியகாலம் ஏற்படுவதுடன், மனமானது மிகவும் சாந்தியை அடைகின்றது; நிருவாணபதமும் கைவல்யமாகிறது. எவ்வளவு காலம் பிரமரந்திரத்தில் வாயு ஒடுங்குகிறதோ அவ்வளவு காலம் யோகிகளுக்கு ஆயுள்விருத்தி யுண்டாகிறது. நீண்ட காலம் சமாதியை அப்பியசித்த யோகியானவன் முன்னமே மரணகாலத்தை யறிந்து, பிரமரந்திரத்தில் வாயுவைக் கொண்டுபோய் எமனைத் தடுக்கிறான். சுயேச்சையாக தேகத் தியாகமும் செய்கிறான். பிராணனும், மனமும், இலயமாகுங்கால், அந்தக் கரணத்தால் தடுக்கப்படாத ஆன்ம சாட்சாத்காரமும், சீவன் முத்தித் தன்மையும் உண்டாகின்றது. பிராணன் லயமானால் கால செயம் தானே வந்து பொருந்துகின்றது.

சந்திர சூரியர்கள் இராப் பகல் வடிவமாகிய காலத்தை நிகழச் செய்கின்றன. அந்தக் காலத்தை நீளவொட்டாமல், சுழிமுனையானது தடுப்பதா யிருக்கின்றது. இதனாலேதான் மகான்களெல்லாம், சுழிமுனைச் சமாதியைப் பற்றி, விசேடமாகப் புகழ்ந்து கூறியிருக்கிறார்கள். சுழி ,முனையானது, சந்திர சூரிய நாடிகளைத் தடுத்துப் புசிக்கும் தன்மையை யுடைத்தா யிருப்பதால், இராப்பகலற்றவிடம் வந்து பொருந்துகின்றது.

### கடவுளந்தாதி

"சுழிமுனை வட்டச் சுழுமுனை யுச்சித் துவாரத்திலே
வழிபய மென்று மலைப்பர்களோ."

சுவாசமானது இரண்டரைக் கடிகை சந்திரனாகவும், இரண்டரைக் கடிகை சூரியனாகவும் ஓடிக்கொண்டிருக் கிறது. சந்திரநாடி நிகழுங்கால் இரவென்றும், சூரியநாடி நிகழுங்கால் பகலென்றும் பெயர் பெறுகின்றது. இதனால் இலௌகிகர்களுக்கு ஒரு இராப்பகலாகிய அறுபது நாழிகையில், யோகிகளுக்குப் பன்னிரண்டு இராப்பகல்

வடிவினதாகிய, அதாவது பன்னிரண்டு இரவும், பன்னிரண்டு பகலும் நிகழ்கின்றது. இந்தக் கணிதப் பெருக்கின்படியே யோகிகளுக்குப் பன்னிரண்டு மடங்கு ஆயுள் விருத்தியாகின்றது.

## நமது பிராணாயாமம்

நான் பிராணாயாமம் அநுஷ்டிக்கத் தொடங்கிய போது ஆரம்பத்தில் சுவாசத்தை ஒன்றுமே செய்யவில்லை. இரேசகமும் பண்ணவில்லை, பூரகமும் பண்ணவில்லை. சுவாச அப்பியாசத்தில் ஹல்லாசு (றஹ்) அவர்கள் மரபில் வந்த கோட்டாற்று ஞானியார் வழி முறைப்படி உபதேசம் பெற்றேன். எனது குருநாதர் எனக்கருளியபடி மனிதர் சஞ்சரிக்காத விடங்களில் போயிருந்துகொண்டு, ஆரம்பத்தில் விக்கல் போன்ற திக்கிரால் உன்னி உன்னிப் பழகினேன். அப்படிச் சிலகாலம் பழகிய பின்னர், கேசரி முத்திரை ஏற்படும் படியாக அண்ணாவில் பூட்டும் ஓர்வித திக்கிரால் பழிகினேன். பின்னர், சிம்ம கர்ச்சனைப்போன்ற மற்றொருவித திக்கிரால் பழகினேன். இந்த திக்கிரினால் இடி இடிப்பது போன்ற தொனியுண்டாகுமாதலால் கேட்டவர் நடுங்கி விடுவார்கள். அப்படிச் செய்துவரும் போது எனக்கு சுழிமுனை திறந்து விட்டது; கண்கள் சிவந்து விட்டன. அநேக தடவை மயக்கம் வந்து பிரக்கினையற்றுக்கீழே விழுந்துவிட்டேன். பலர் என்னைத் தூக்கித் துடைத்து வீடு கொண்டுவந்து சேர்த்தார்கள். சில சமயம் வீட்டுக்கு வந்தும் உணர்வு ஏற்படுகிறதில்லை.

அதன்பிறகு குருநாதர் அருளியபடி சில தியானத்துடன் சுவாசத்தைப் பூரகம் பண்ணினேன். பலவித நாதகிதங்கள் கேட்கத் தொடங்கியது, பலவித நிறங்கள் தோன்றின. தாயும் வந்தாள், தழுவிக் கொண்டாள். சுவாசம் பிடரி வழியாகச் செல்லும் பாக்கியம் பெற்றேன். சரீரமெங்கும் எறும்பூர்வதுபோல்

சுவாசவுணர்ச்சி யேற்பட்டது. நாடிகளெல்லாம் பருத்து, சுவாசம் செல்வதைக் கண்கூடாகத் தெரியும்படி செய்தது. எனது சுவாசம் உள் இரேசகம், உட்பூரகமாக நிகழ்வதேயன்றி வெளி யிரேசகம், வெளிப் பூரகமாக நிகழ்வதில்லை. அதாவது மூக்கின் வழியாய் இரேசிப்பதுமில்லை, பூரிப்பதுமில்லை. நான் சுவாசத்தைப் பூரித்தவுடன் நாடிகளெல்லாம் தடித்துவிடுகிறது. வைத்தியர் கையைப் பிடித்துப் பார்த்தால் நாடி நடப்பதில்லை. அவ்வமயம் இருதயத்தின் துடிப்பும் நின்றுவிடுகிறது. இரத்தாசயத்தின் வேலைகள் சிறிதுநேரம் ஒன்றும் நடைபெறாமலிருக்கின்றது. குளித்தால் தேகத்தில் தண்ணீர் ஒட்டுகிறதில்லை. நான் செய்துவந்த அப்பியாசத்தில் கேசரி முத்திரை, சாலந்தரபந்தம், உட்டியானபந்தம், தடாக முத்திரை இவற்றின் சொரூபமே அதிகமாக உபயோகிக்கப் பெற்று வந்தது.

நான் சிறுபிராயமுதல் எவ்வித தேகப் பயிற்சியும் பயிலவேயில்லை. பயில்வதை நன்றாகப் பார்த்தும் அறியேன். ஏனென்றால், தேகப்பயிற்சியாகிய குஸ்தி சிலம்பம் முதலானவைகள் செய்பவர் பெரும்பாலும் முரட்டுத்தன்மையராகவும், அடிதடிக் காரர்களாகவும், விகட கவிகளாகவுமிருந்து வருவதால், அஃது முரடர்களுடைய வேலை யென்றும், அது துர்ச்சங்கச் சார்பென்றும் அருவருத்து வந்தேன். அங்ஙனமிருந்தும்,

"வளியினை வாங்கி வயத்தி லடக்கிற்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்."

என்றபடி எனது 43ஆம் வயதில் கௌமாரப் பருவம் போல், அனேக தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்ய முன்வந்தேன். புதிது புதிதான பலயோகாசனங்களிற் பயிற்சிபெற்றேன், என் எலும்புகளும், நாடி நரம்புகளும் வாலிபனுக்கு வணங்குவது போல் வணங்கி, எனது தேகப்பயிற்சிக்கு வெகு இணக்க மாயிருந்தது.

இராமநாதபுரம் சில்லாவில் பெருநாழி என்னும் கிராமத்தில் அஹ்மதாஸ் என்னும் பெயருடைய இசைத் தமிழ் பாடுபவர் ஒருவருளர். அவரது பாடல்கள் புதிய இராக தாளத்துடன், சொன்னயம், பொருணயம் செறிந்து விளங்குவதனால் அவருக்குப் 'பாவலர்திலகம்' 'அஹ்ம தாஸ்மணி' என்று சிறப்புப் பெயர் கொடுத்திருக்கிறது. அவர்க்கு நிலபுலமும், சவுளி வர்த்தகமும் இருந்தும், தேகப் பயிற்சிகளில் மிக்க வல்லுநராக விளங்குகிறார். அவரது சில பயிற்சிகளைப் பார்த்து நான் சில சமயங்களில் பிரமிக்கும் படியாயிருந்தது. அவர் ஒருகாலத்தில் நமது மாணவராக ஆகிவிட்டார். அவருக்கு நான் யோகப் பயிற்சியையும் அநுட்டிக்கும்படி சொன்னேன். அங்ஙனமே பற்பல யோகானுபவங்களை அடைந்தார். அவருக்குக் கேசரி முத்திரை யுண்டாவதற்காக ஒருவித வணக்கமுறையைச் செய்து காட்டி, இவ்வாறு செய்க! என்றேன். அங்ஙனம் செய்துபார்க்க அப்போது அவரால் சாத்தியப்படாமல் குஸ்தி, சிலம்பங்களில் தேர்ச்சிபெற்ற எனக்கே கண்விழி தெரித்துப் போகிறாப் போலிருக்கிறதே? தாங்கள் எவ்விதம் செய்ய முடிந்தது? இது என்னால் முடியாதென்று பயந்து போனார். பின்னர் சிலகாலத்தில் அவ்விதம் வணங்கும் வன்மை அடைந்தார்.

அன்றியும், நான் வச்சிரோலி அப்பியாசம் செய்வதற் காக இலிங்கத் துவாரத்தில் நாளஞ்செலுத்தி, அதன் மூலமாக வெளிவாயுவையும் உள்வாயுவையும் ஒன்று படுத்துவதற்காக ஊதி ஊதிப் பழகிக்கொண்டு வரும்போது, ஒருநாள் ஆசைப்பெருக்கத்தால் சீக்கிரம் அப்பியாசத்தை முடித்துவிட வேண்டுமென்று அதிகமாக ஊதிவிட்டேன். அதாவது நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவை செய்யவேண்டிய அப்பியாசத்தை 5, 6 தடவை செய்து விட்டேன். காற்று அதிகமாக உட்சென்ற காரணத்தால் நீர்ப்பையின் ஏதோ ஒரு பாகம் கெடுதலடைந்து, பருகும்

நீரெல்லாம் உடனுக்குடன் வெளியில் வந்து கொண்டிருந்தது. அதைப் பார்த்த வைத்தியர்களெல்லாம் இவர் பிழைக்கமாட்டார்! என்று கூறிவிட்டார்கள். அங்ஙனமிருந்தும், இப்போது நான் வாலிபனைப்போல் திகழ்கிறேன். காரணம் என்ன வென்று நினைக்கிறீர்கள்? தேகப்பயிற்சி, பிராணாயாமம் இவைகளின் மகிமை யினாலேயேயன்றி வேறில்லை.

நான் தேகத்தை அழுத்தி அப்பியசிப்பதையும், சுவாசத்தைப் பூரகம் செய்வதையும் கண்டவர்கள் நடுக்கமுற்று வியக்கும்படியாயிருக்கும். அப்படிக் கடுமையாக அப்பியசித்தும், குருநாதருடைய கருணையால் எவ்வித உபத்திரவமும் ஏற்படவில்லை. சுவாச கதி ஏற்பட ஏற்பட, பசியைப் பற்றிய கவலை அதிகமாயில்லை. பசிவந்துவிட்டால் வாயுவைப் பூரிப்பேன், பசி நின்றுவிடும். சுவாசம் கட்டுப்பட்டிருக்கிறதா? இல்லையா? என்று சோதிப்பான் பொருட்டு வரை கடந்த விஷயங்களைச் சிலசமயம் செய்து பார்ப்பேன். அப்பொழுதும் வாசி கட்டுப்பட்டேயிருந்தது. மதியும் ரவியும் ஒன்றாகிச் சுழிமுனையே திகழும். அதன்பின் மனது சிறிது சிறிதாகக் கட்டுப்பட்டு வருகிறது. மெஸ்மெரிசமென்னும் மனோவசியம் செய்து சோதனை பார்த்தேன். அவைகளும் ஒரு அற்பமாகத் தெரியவந்தது. எத்தனையோ மனிதர்களைத் தூங்கவைத்தேன். தூங்காதவர்களையும் தூங்க வைத்துப் பரிட்சை செய்தேன். பின்னர் அவைகள் ஒரு பெரிய காரியமாகத் தெரியவில்லை, இப்படியெல்லாம் செய்ய உதவியாயிருந்தது, பொருத்தமான பிராணா யாமத்தின் மாட்சியேயன்றி வேறில்லை. ஆகையால், பொருத்தமான பிராணாயாமத்தினால் முன்னிருந்த பிணிகளெல்லாம் நாசமாகுமேயன்றி, புதிதாக ஒரு பிணியும், ஒரு வருத்தமும் ஏற்படாது. ஆகையால் நல்ல குருவை அடைந்து, நல்ல முறையிற் பிராணாயாமம் செய்து, நன்மையைப் பெற்றுய்வீர்களாக.

## ஞானபூபதிகள் கீதம்

மந்த்ரப்பிரணவ வீடுகிடைக்கவும் வாசலோரொன்பதும்
வாகாயடைக்கவும்
சந்த்ரமதியமிர் தத்தைக்குடிக்கவும் சாமவேதகீதம் பாடி
நடிக்கவும்
தக்கிடதரிகிட தொங்கிட தித்திமி திமிதக ததிங்கிண
தகிர்தம்தகிர்தம் தகிர்தம் தகஜெணுதக ததிங்கிணதோமென
(சாமள)

வித்தகர்சொன்ன வழியதைக்கூட மேலைமுச்சந்தியில்
வையாளிபோட
சத்தமொடுக்குங் தலமதைத்தேட சத்துச்சித்தானந்தத்தில்
விளையாட
சம்ப்ரமஞானதிகம்பர சம்பரருள் ஞானசுதந்தர
சதங்கைகலகலகலவென–சிலம்பு பளபளபளவென. (சாமள)

ஞானப்ரகாச மணிமாலைதொடுக்க நாவைமடக்கியந்
நாளத்துள் விடுக்க
மோனசுகாதீத வீட்டினுள்படுக்க முத்தம்மனோன்மணிவந்து
கொடுக்க
முச்சுடருட்சுடராமறு அட்சரநிஷ்களனேநறு
முகைமலர்கம்கம்கம்மென தவிலடிகும்கும்கும்மென (சாமள)

செந்தமிழாற்பிர பந்தங்கள்பாடி தீதில்கருணையா
ளந்தநின்றாடி
பந்தமில்லாத பரம்பொருள்நாடி பந்துவ ராளி சொலச்
சொல்வோர் கோடி
பரமரை மருவிய பரைதரு சரவணபவஅறு முககுரு
பங்கசலோசனன் மருமக–மங்களசுபசய சிவகுக. (சாமள)

## பொது அப்பியாச முறை

*கொழுப்பும் கோழையும் அதிகமாயுள்ள சரீரிகள் காலையில் 4 மணிக்கே படுக்கையை விட்டெழுந்து, இதன்*

பின் கூறப்பெற்றுள்ள கிரியைகளின்படி கபம், மல, சலாதிகளைக் கழித்துச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, பதுமாசனத்திலாவது, சுகாசனத்திலாவது இருந்துகொண்டு, அவரவர்களுக்கு இஷ்டமான தெய்வங்களையும், மகான்களையும் அரூபமாக நினைந்து, 'நான் ஆரம்பிக்கிற இந்தக் காரியத்தை எவ்வித விக்கினமும் வராமல் காப்பாற்றிக் கொடுக்க வேண்டும்,' என்று மனமுருகிக் கண்ணீர்க் கம்பலையுடன் தியானித்து, அதன் பின்னரே அப்பியாசம் தொடங்க வேண்டும்.

யோகசாதனை செய்ய முயலும் ஒவ்வொரு அப்பியாசிகளுக்கும் கபமானது காலனைப்போல் விரோதியாம். இது கண்டத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்டு, நாபி முதல் வயிறு, மார்பு, கபாலக் குகாம் வரையில் வியாபித்து நிற்கும். இக்கபமானது நீர்க்கோர்வையால் சலதோஷம், விருத்தியாகிச் சில சமயங்களில் இருமல், மூக்கடைப்பு, மார்டைப்பு, சுரம் முதலிய அபாயமான வியாதிகளை உண்டு பண்ணி மிகவும் கஷ்டத்தை அளிக்கிற படியால், அக்காலத்தில் யோகாப்பியாசம் செய்யச் சாத்தியப்படாது. ஒருக்கால் செய்யப்படினும் அது வீண் பிரயாசையேயாம். மேலும், இந்தக் கபதோட முதிர்ச்சியால் நரை திரையாதிகள் உண்டாகிறதென யோகநூற்கள் கூறுகின்றன.

யோகத்தில் சிறிது அனுபவம் அடைந்தவர்களையுங் கூட, கபதோடமானது ஒவ்வொரு சமயம் வாதிக்கின்றது என்றால், ஆரம்ப அப்பியாசிகளைப்பற்றிக் கேட்பானேன்! ஆகையால், இக்கபதோடத்தை அவசியம் நிவர்த்திக்கப் பிரயத்தனம் செய்யவேண்டும்.

இந்தப் பிராணாயாம யோகத்தை அதிகப் பசியுள்ள போதும், தாகமுள்ளபோதும், வயிறு நிறைய ஆகாரம் புசித்தபோதும், வாந்தி செய்தபோதும், அதி சாரம்

(வயிற்றுப்போக்கு) ஏற்பட்டபோதும், அசீரணம், புளித்தேப்பம் ஏற்பட்டபோதும்,. குருவின் பணிவிடை செய்யும் போதும், நடந்து அலுத்தபோதும், வேலை செய்து சரீர சிரமம் ஏற்பட்டபோதும், வியாகூலத்தாற் சித்தம் கலங்கியபோதும், வயிறு இரையும்போதும், சீதளமும் உஷ்ணமும் அதிகரித்திருக்கும்போதும், பிணி அதிகரித் திருக்கும் போதும், மலமூத்திரங்கள் உபத்திரவமுள்ள போதும் அப்பியசிக்கக் கூடாது.

மலசலாதிகளைக் கழிக்காமல் அப்பியாசம் செய்தால், அப்பியாசமானது நாளுக்குநாள் பூர்வபட்சத்துச் சந்திரன் போல் விருத்தியாகி, கும்பித்த வாயுவானது வயிற்றுக்குள் பிரவேசித்து, மேலுங் கீழுமாக ஏறியிறங்கிக் கொண்டு மலசலாதிகளை வெளியேற்றும். அதனால் அப்பியாச பங்கம் உண்டாகும். ஆகலின், மலமூத்திராதி களை நிவர்த்தி செய்த பிறகே பிராணாயாம அப்பியாசம் தொடங்கவேண்டும்.

## வமனம் (கபசுத்தி)

வமனம் என்றால் வாந்தி செய்தல் என்று பொருள். இஃது நீர்வமனம், புரிவமனம், சிதர்வமனம், வளிவமனம் என நான்கு வகைப்படும். அவை முறையே நீரினாலும், நூற் கயிற்றினாலும், துணியினாலும், வாயுவினாலும் செய்யத் தக்கனவாம். இவற்றை வடநூலார், முறையே ஜலத்தௌதி சூத்திரதௌதி, வஸ்திரதௌதி, பவனதௌதி எனக் கூறுவர். (பவனம்—காற்று).

**(1) நீர்வமனம்:—**காலையில் போசனம் செய்வதற்கு முன்னதாகச் சிறிது வெள்ளை மிளகைத்தின்று, அதன்பின் ஒருபடி இளவெந்நீரைப் பருகி, அந்நீரை யானையைப் போல் வெளிப்படுத்துதல்.

**(2) புரிவமனம்:—**ஏழெட்டு நூலிழைகளால் திரிக்கப் பெற்றதும், அவரவர் பாதமுதல் சிரசளவு, நீளமுள்ளது

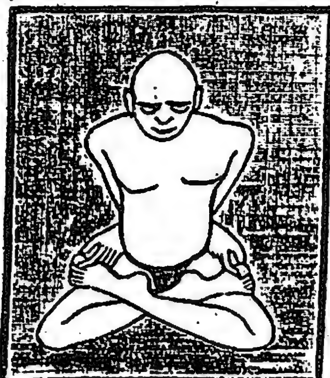
மாகிய ஓர் கயிற்றை வாயின் வழியாக வயிற்றுக்குட் செல்லும்படி விழுங்கி, குடலை அலசிக் கப முதலியவை களோடு கயிற்றை வெளிப்படுத்துதல்.

**(3) சிதர்வமனம்:**—மூன்றங்குல அகலமுள்ள மிருதுவான மக்மல்போன்ற துணியை இளவெந்நீரில் நனைத்து, முதல்நாள் ஒரு முழமும், இரண்டாவது நாள் இரண்டு முழமும், மூன்றாவது நாள் மூன்று முழமுமாக அவரவர் சக்திக்குத் தக்கபடி ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு முழம் அதிகமாக விழுங்கவேண்டும். விழுங்கியபின் துணியின் நுனியை முன் பற்களாற் கடித்துக்கொண்டு பிரமணத்தின் செய்கையால் துணியை அலசி மெல்ல வெளியேற்ற வேண்டும். இதை நமது சொந்தப் படத்தின் மூலம் விளக்கப் பெற்றுள்ளது. அவரவர் சௌகரியா சௌகரியத்திற்குத் தக்கவாறு துணியின் அகலத்தையும், நீளத்தையும் கூட்டியும் குறைத்தும் கொள்ளலாம். ஆனால், (8) முழத்திற்குக் குறையாமலும் (15, 16) முழத்திற்கு அதிகப்படாமலும் இருக்கவேண்டும்.



**(4) வளிவமனம்:**—படத்திற் காட்டியபடி கோமுகாசனத்திலிருந்து கொண்டாவது, அங்ஙனஞ்செய்ய முடியாவிடின் இரண்டு காலினாலும் குந்தியுட்கார்ந்தாவது, கழுத்தை நீட்டிக் கொஞ்சமாக வாயைத் திறந்து வெளியிலுள்ள வாயுவை மடுத்து வயிற்றை நிரப்பி, அதன்பின் அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியில் விடுதல் வளிவமனம்.

(கோமுகாசனம் வேறு):— படத்திற் காட்டியபடி இடது தொடைக்கு மேல் பின்பாகமாக வலது பாதத்தின் பாட்டையும், அங்ஙனமே வலது தொடைக்கு மேல் பின்பாகமாக இடது பாதத்தின் பாட்டையும் அழுந்தும் படிச் சேர்த்து, வலது கரத்தால் இடதுகாற் பெரு விரலையும், இடது கரத்தால் வலது காற்பெருவிரலையும் பின்புறமாகப் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல். இவ்வாசனம் மூல பந்தத்தால் அபான சித்தியைத் தருவதுமன்றி, பகந்தரமென்னுங் குத நோயையும் நிவர்த்தி செய்கின்றது.



இந்த வமனங்களைச் செய்வதனால் குஷ்டம், மேகம்; பீனிசம், காசம், சுவாசம், கபரோகம் முதலான பிணிகள் நசிக்கின்றன. எல்லா வமனங்களும், விசர்க்கங்களும் காலையில் போசனத்திற்கு முன்னதாகவே செய்ய வேண்டும். அங்ஙனம் செய்தபின், போசனம் செய்யச் சற்று நேரமேனும் தாமதிக்கலாகா. ஆயினும், சரீரத்தில் பித்தம் அதிகரிக்காவண்ணம் எவ்வித உபாயங்களாலேனும் தடுக்க வேண்டும்.

## விசர்க்கம் (குடல் சுத்தி)

இது நீர்விசர்க்கம், வளிவிசர்க்கம் என இருபாற்று. இவற்றை வடநூலார் முறையே ஜலபஸ்தி, வாயுபஸ்தி எனக் கூறுவர். அவற்றுள்,

**(1) நீர்விசர்க்கம்:**—ஆறு முதலிய ஓடுஞ்சலத்தில் படத்திற் காட்டியபடி உற்கடாசனம் அல்லது கோமுகா சனத்தில் இருந்து கொண்டு, அபானத் துவாரத்தால் நீரைக்



இது உற்கடாசனம் இரண்டு குதிக்காலிலும் இரண்டு இருப்பிடங்களையும் வைத்து, கால்விரல்களின் பலத்தினா லிருத்தல்.

கொஞ்சம் மேலே இழுக்க வேண்டும். அதன்பின் *சுவத்திகாசனத்தில் இருந்து கொண்டு, நீரை நன்றாக இழுத்து நாபிக்குமேல் இருதயம் வரையில் செலுத்த வேண்டும். திரும்பவும் உற்கடாசனத்தால் சலத்தை இழுத்து, முன்போல் சுவத்திகத்திலிருந்து மேலே செலுத்த வேண்டும். இவ்விதமாக வயிறு முழுவதையும் சலத்தால் நிரப்பி, பின்வரும் பிரமணக் கிரியையால் வயிற்றைச் சுழற்றி, குடலிலும் அதன் சந்துகளிலும் தங்கியிராநின்றதும், பக்குவம் அடைந்ததும், பக்குவம் அடையாததும், இளகினதும், இறுகியதுமான மலங்களைக் கரைத்து வேகமின்றிச் சாதாரணமாக வெளியேற்றி, வயிறு முழுவதையும் சலவை செய்த வஸ்திரத்தைப்போல் சுத்தப்படுத்துவது ஒருமுறை.

இடுப்பளவு ஆற்றுநீரில், சுண்டுவிரல் நுழையத் தக்கதும், ஆறங்குல நீளமுள்ளதுமான மூங்கிற் குழல் அல்லது வேறு ஏதேனுமோர் நாளத்தை குதத்தில் நாலங்குல அளவு செலுத்தி, இரண்டங்குல அளவை வெளியில் வைத்து, உற்கடாசனத்திலிருந்து நீர் உள்ளே பிரவேசிக்கும் வண்ணம் குதத்தைச் சருக்கவேண்டும். அதன்பின் உட்சென்ற நீரைப் பிரமணக்கிரியையால் குடலை அலசி, மலங்களை வெளிப்படுத்தவேண்டும் என்பது மற்றொருமுறை.

*சுவத்திகாசனம். வேதாந்தபாஸ்கரனில் படத்தின் மூலமாக அமைக்கப்பெற்றுளது.

## பிரமணம் (நௌலி)

*இஃது அகப்பிரமணம், புறப்பிரமணம் என இருவகை. அவற்றுள்,*

*1. அகப்பிரமணம் என்பது சுவத்திகாசனத்திலிருந்து கொண்டு வயிற்றை இடகலையினால் வேகமாய்ச் சுழற்றி, அப்படியே பிங்கலையினாலும் சுழற்றுதல்.*

*2. புறப்பிரமணம் என்பது சுவத்திகாசனத்திலிருந்து தோள்களை வளைத்துக்கொண்டு, வயிற்றை வலமிடமாக நீர்ச்சுழியைப்போல் அதிவேகமாய்ச் சுழற்றுதல்.*

### கொங்கணர் கடைக்காண்டம்

(1) "கேளப்பா சூரியன்றான் உதிக்கு முன்னே
கெட்டியாய்ப் படுக்கைவிட்டுத் தடாகஞ் சென்று
வாளப்பா பூரித்துக் கும்பி ரேசி
மலமெல்லாம் வரையறவே யுட்சா டிக்கும்
வேளப்பா வல்லாமல் வேறோர் சேதி
மேற்குமுகப் பிறவி வட்ட மிட்டி ருந்து
கோளப்பா கும்பித்து ரேசித் தேதான்
கோடுமுச்சா டனங்கொண்டு மலத்தைப் போக்கே."

(2) "போக்கடா வெள்ளத்தா லாகிருஷ்ணஞ் செய்து
புத்தரசு சுற்றடியின் பிறத்தி வாங்கி
தேக்கடா சலத்தாலே உச்சா டித்துத்
திடமாகத் தற்சனையா லிரேச கஞ்செய்
வாக்கடா மலசுத்தி யான பின்பு
வாய்கழுவிக் கால்கழுவிச் சுத்த மாக்கி
நாக்கடா தந்தமுத லூத்தை வாங்கி
நலமாகக் கையானை அன்பால் வேண்டே."

(2) **வளிவிசர்க்கம்:—***இது அபானத் துவாரத்தால் வாயுவை உடலுக்குள் இழுத்துக் குடலைச் சுத்தி செய்வது.*

இதன் இரகசியம் பலவுள. அவற்றைக் குருமுகத்தாற் கேட்டுணர்க.

குறிப்பு:—மேற்சொல்லிய நீர்விசர்க்கத்திலும், வளி விசர்க்கத்திலும் நாளம் செலுத்தாமல் செய்யப் பெறுவதால், இரேசிக்குங் காலத்துச் சலம் வெளியிற் சரிவர வராமல் தங்கிவிடும். அதனால் பற்பல ரோகங்கள் சம்பவிக்கினும் சம்பவிக்கும். ஆதலால் குதத்தில் குழல்செலுத்திச் செய்வதே சிறந்ததாக எண்ணப்பெறுகிறது. இந்த விசர்க்கங்களால், கபவாத பித்தங்களால் ஏற்படும் பற்பல பிணிகள் நிவர்த்தியும், சத்த தாதுக்கள், ஞானேந்திரியங்கள், கன்மேந்திரியங்கள், அந்தக்கரணங்கள் ஆகியவற்றின் பிரகாசமும், சடராக்கினி விருத்தியும் உண்டாகின்றன.

## நாசிபாவனம் (நேதி)

ஒருசாண் அளவு உள்ளதும், பத்துப் பதினைந்து புரியினால் திரிக்கப்பெற்று, முடிச்சு முதலியவை களில்லாமல் திடமாயுள்ளதுமான ஓர் நூற்கயிற்றின் நுனியை நாசித் துவாரத்தில் நுழைத்து, மற்ற நாசியை விரலால் அடைத்துப் பூரகம்செய்து வாயின் வழியாக இழுத்து, மெல்ல மெல்ல அசைக்கவேண்டும் (இதை நமது சொந்தப்படத்தின் மூலம் விளக்கப் பெற்றிருக்கிறது.) அதன்பின் ஒருநாசியிலிருந்து மற்றொரு நாசிவழியாக இழுத்து அப்பியாசிக்க வேண்டும். இப்படி அடிக்கடி செய்வதனால் தோளிற்கு மேற்பாகத்திலுள்ள வியாதிகள் நிவர்த்தியாகும். நாசிகளும் சுத்தப்படும்.

## குதக்கிரியை (மூலசுத்தி) சக்கிரி

நடுவிரலிரண்டையும் நகச்சவரம்செய்து ஆழிவிதை எண்ணெயிலாவது, நெய் அல்லது விளக்கெண்ணெயி லாவது தோய்த்துக் குதத்துவாரத்துட் செலுத்தி, வாயுவை மெல்ல மெல்ல இருதயம் வரையில் இழுத்து, குதம்

அகலமாகும்படி (4, 5) முறை, அசீரணாதிதோஷம் நீங்கும் வரையிற் செவ்வையாகச் சுழற்றவேண்டும். இதனால் குடலில் தங்கியிருக்கும் நாற்றமுள்ள துர்மலங்களின் நீக்கமும், மூலச் சக்கரத்தின் விபுலமும், பசிதீபனமும், சூலை, குன்மமுதலான பிணிகளின் நாசமும் உண்டாகும்.

## உண்ணாக்கிரியை (கிலி)

சுட்டுவிரல்களால் அடிக்கடி உண்ணாக்கைப்பிடித்து மத்தித்தலும், நாவின் நுனியை மேனோக்கிச் சாதகம் செய்தலுமாகிய இவைகளினால் கபதோஷங்கள் நீங்கும். இவ்வப்பியாசத்திற்கு இதன்பின்னாற் கூறப்பெற்றுள்ள கேசரி முத்திரையில் விவரித்துள்ள, கபசுத்தி, மூலசுத்தி முறைகளும் பொருத்தமானதே. அதையும் கவனிக்கவும்,

## அப்பியாச காலம்

அப்பியாசமானது, காலை 7-மணி 12-நிமிஷம் அதாவது சூரியோதய முதல் மூன்று நாழிகை யளவாகிய பிராதக்காலத்திலும், பகல் 12-மணி அதாவது (15) நாழிகை யாகிய மத்தியான காலத்திலும், மாலை 4-மணி 48-நிமிஷம் அதாவது பகல் (27) நாழிகையாகிய சாயங்காலத்திலுமாக மூன்று வேளைகளிலும், வேளை ஒன்றுக்கு (80) பிராணா யாமமாகத் தினம் ஒன்றுக்கு (240) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் காலையிலும் நண்பகலிலும் மாலையிலும் அப்பியாசம் செய்து வருவதால் சரீரத்தி லுள்ள வாதபித்த சிலேற்பன சம்பந்தமான எல்லாப் பிணிகளும் நிவர்த்தியாகின்றன. இந்த அப்பியாசத்தைக் காய கற்ப அத்தியாயத்திற் கூறியபடி மும்மூல கற்ப சாதனையுடன் பழகி வரவேண்டும். அங்ஙனம் செய்யாவிடில், சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரித்துப் பற்பல வியாதிகளை யுண்டாக்கி வருத்தும்.

### திருமந்திரம்

"அஞ்சனம் போன்றுட லையறு மந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறுமத்தி யானத்தில்
செஞ்சிறு காலையிற் செய்திடிற் பித்தறும்
நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே."

## அப்பியாசக் குறிகள்

இவ்வித மகத்துவம் வாய்ந்து, யோகிகளால் அப்பியசிக்காநின்ற பிராணாயாமம், உத்தமப்பிராணா யாமம்—மத்திமப்பிராணாயாமம்—அதம (மந்த)ப் பிராணாயாமம் என மூன்று வகையாகும். அவற்றுள், உத்தமப் பிராணாயாமத்தால் சுவாசமானது சுழிமுனை வழியாக பிரம்மரந்திரத்திற்குச் செல்லும். மத்திமப் பிராணாயாமத்தால் சரீரத்தில் நடுக்கம்(கம்பலை) உண்டாகும். அதமப் பிராணாயாமத்தால் வியர்வை யுண்டாகும். அந்த வியர்வையை, உடனே தைலத்தைத் தேய்ப்பதுபோல் சரீரத்தில் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும். அதனால் உடம்புக்குத் திடத்தன்மையும், இலகுத் தன்மையும் உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் (20) பிராணாயாமம் வரையில் கும்பிக்கத் திறமை வந்தபின் சரீரத்தில் வியர்வையும், (40) பிராணாயாமம் வரையில் கும்பிக்கத் திறமை வந்தபின் நடுக்கலும், (60) பிராணாயாமம் வரையில் கும்பிக்கத் திறமை வந்தபின் தவளை தத்துவ (குதிப்ப)து போல் ஓரிடம் விட்டு ஓரிடம் பாய்தலும், (80) பிராணா யாமம் வரையில் கும்பிக்கத் திறமை வந்தபின் சரீரத்தை ஆகாயத்திற் கிளப்புதலும் உண்டாகும். இந்தக் குணங் குறிகளாலேயே, உத்தம-மத்திம-அதமப் பிராணாயாமம் இன்னதென்று நிதானித்துக் கொள்ளலாம்.

அன்றியும் பன்னிரண்டு மாத்திரைக் காலம் ஒரு பிராணாயாமம். இது ஒரு உற்காதமாகும்; இது அதமம் என்றும், இருபத்துநான்கு மாத்திரைக்காலம் இரண்டு உற்காதமாகும்; இது மத்திமம் என்றும், முப்பத்தாறு மாத்திரைக்காலம் மூன்று உற்காதமாகும். இது உத்தமம் என்றும் பெயர். இவற்றை நன்குணர்ந்து அப்பியசித்தால் அட்டமாசித்திகளும் செய்ய வல்லமை யுண்டாகும். அப்போது வியர்வை-நடுக்கம்-மயிர்க்கூச்சல்-ஆனந்தம், எழும்புதல் முதலிய குறிகள் உண்டாகும். உயரக் கிளப்பா நின்ற பிராணனால் அபானன் விழுங்கப்பட்டு, மேற்சென்று எப்போது திரும்புகிறதோ அதுவே உற்காத மாகும்.

## வாயு சங்கிதை

"ஆறாறுமாத்திரை யொடுற்காத மூன்றுகள் உத்தமமாம்
ஆய்ந்து
தேறாமற் றிவையுணர்ந்து பிராணாயாமத்தை நன்காச்
செய்யின்மிக்க
வீறானசித்திவரும் வந்தக்கால் மெய்நடுங்கும் வேர்வு
பொங்கும்
மாறேதுமில்லாத வானந்த முறுமயிர்க்கால் பொடிக்குமன்னோ."

சுவாச நாடிகள் மலத்தினால் தொந்தப்பட்டிருக்கும் போது, பிராண வாயுவானது நடு நாடியாகிய சுழிமுனை மார்க்கத்திற் பிரவேசிப்பதில்லை. அப்படிச் சுழிமுனையிற் பிரவேசித்தால், சகல நாடிச் சக்கரங்களும் அசுத்தமாகி விடும். மலத்தினால் வியாபிக்கப் பெற்ற சகல நாடிகளும் எப்போது பரிசுத்தம் அடைகின்றனவோ, அப்போதுதான் பிராணனை வசப்படுத்துதலில், அப்பியாசியானவன் பாண்டித்துவமும், வல்லமையும் உடையவனாகின்றான். அங்ஙனம் செய்ய வல்லமையில்லாவிடில், மலசுத்தியாகும் படி நித்தமும் தவறாமல் முன் கூறியபடி பிராணாயாமம்

செய்யவேண்டும். இயம நியமம் உடையவர்களுக்கு (3) அல்லது (6) மாதத்திற்குள் நாடிகள் பரிசுத்தம் அடைகின்றன. பரிசுத்தம் எப்போது அடைகின்றனவோ அப்போது, சரீரத்திற்கு மெலிவும்-பிரகாசமும்-பசிதீபனமும்-முன்னிருந்த வியாதி நீக்கமும்-அநாகதச் சக்கரத்திலிருந்து தசவித நாதகீத முழக்கமும் உண்டாகும்.

எழுபத்திராயிரம் நாடிகளின் மலத்தைச் சோதித்துப் பரிசுத்தமாக்க வேண்டுமாயின், சத்தி சாலனமாகிய குண்டலி அப்பியாசமின்றி வேறு சுத்தி செய்கிற வழி கிடையாது. ஆகலின் குண்டலியின் விபரம் ஞானக்களஞ்சியம், குண்டலிசத்தி அத்தியாயத்தில் வாசித்துணர்க.

இதன் பின்வரும் சோடச முத்திரைகளில் ஒன்றாகிய சாலந்தரபந்தத்தோடு கூடிய பொருத்தமான பூரகத்தினால் சுவாசமானது, முதுகின் நடுவில் சிரசுவரையிலும் பொருந்தியுள்ள* எலும்புக் கூடாகிய விணாத்தண்டினூடே சிரசின் மத்தியில் புகுந்து, புருவ நடுவரையில் பொருந்துகின்ற சூட்சம துவாரமாகிய பிரம்மநாடி என்னும் $சுழிமுனை வழியாகச் சென்று, மூளையைக் கடந்து பிரம்ம கபாலத்தைத் தாக்கி, பிடரி வழியாக முதுகுப்புறத்தில் இறங்கி, எழுபத்திராயிரம் நாடி (நரம்பு)களிலும் சென்று திரும்பி மூலாதாரத்தை அடைந்து, மேல் நோக்கி ஈரற்குலையின் வழியாகத் திருகித் திருகிச் சென்று, வெளியேறாமல் தச நாடிகளின்மீது உரசி, அவைகளைத் தாம் இருக்கும் இடத்தை விட்டலையும்படிச் செய்கின்றது. இதனால் அந்த நாடிகள் வெளிக்கிளம்பிச் சர்ப்பத்தைப் போல் ஓங்காரத் தொனியுடன் சீறிக்கொண்டு, வேதாந்த

*எலும்புக் கூட்டுப் படம் அநுபந்தத்தில் காண்க.

$மற்ற நாடிகளை வேதாந்த பாஸ்கரனில் தசநாடிகள் என்னும் தலைப்பில் காண்க.

**பாஸ்கரன்,** *ஆன்மஞான நிஷ்டை அத்தியாயத்தில் விவரித்துள்ளபடி மணி-சமுத்திரம்-மேகம்-மத்தளம்-பேரிகை-சங்கு-கைத்தாளம்-வீணை-சிலம்பு-வண்டு முதலியவற்றின் தொனிகளைப் போல் தச வித நாதகீதங்கள் அப்பியாசிக்குக் கேட்கும்படி முழங்கும். இத்தகைய நாதானுபவம் உள்ளவர்களே தன்னையும், தலைவனையும் அறிவார்கள்.*

## ஞானபூபதிகள் கீதம்

### பல்லவி

தன்னையறிந் தின்பங்கொள்ளடி
சகமோ கனமாந் தனையே நினைவாய்
சத்துச்சித்தா னந்தந்தரும் (தன்)

### அநுபல்லவி

உன்னைநீ யறிந்துகொண்டால் உனக்கொரு கேடுமில்லை
என்னைக்கெஞ்சிக் கேட்டதாலே இந்தத்தந்தி ரத்தைச் சொன்னேன்

இங்கித நல்வழி நில்–நில்–நில்–நில்
மங்களமாமொழி சொல்–சொல்–சொல்–சொல்
எங்கும்பிர காசந்தங்கும் மங்கள சொரூபமாந் (தன்)

### சரணங்கள்

ஒன்பதுவாசலை யறிவார் வெளி
ஒன்பதுவாசலை யறிவார் மேல்
ஒருவா சலையே அறியார் தெரியார்
ஓசைமணி வாசல்காணார் (ஒன்)

அன்புருவ மாய்நிறைந்த ஆத்தும தபோபலத்தால்
இன்பமிகு மேலைவாசல் ஏழையுந் திறந்து கதிர்

இந்து கலந்து சிலம்பு வலம்புரி
கிண்கிணி சங்கொலி வண்டு முழங்கிட
எட்டுட னிரண்டுமான கட்டழகு ரூபமாம் (தன்)

கம்பமதில் நீலவடிவாய்ச் சுடர்க்
கம்பமதில் நீலவடிவாய் தெய்வக்
கன்னிகை என்னையே முன்னியே பொன்னெனக்
கலந்துமணந்து கொண்டாள் (கம்ப)

அம்பிகை மனோன்மணிப்பெண் செம்பொற்கும்பப் பால்குடித்து
செம்பொன்மணி மேடையிலே சேர்ந்துவிளை யாடையிலே

அங்கம் தங்கம் கொண்டிலங்க
சங்கம் துங்கம் கங்கம் தங்க
ஆனந்த மிகுங்கருணை யானந்த விலாசமாந் (தன்)

*அப்போது யோகியானவர் *சித்தாசனத்திலிருந்து சாம்பவி முத்திரையிற் பொருந்தி, ஒருமை மனத்துடன் வலது காதினால் சுழிமுனை நாடியிலுள்ள நாதத் தொனியைக் கேட்கவேண்டும். முதலில், மதுவை வயிறு நிரம்ப வுண்டு ஆனந்தத்தால் ரீங்காரம் புரியும் வண்டினது நாதம்போலவும், அதன்பின் புல்லாங்குழலின் நாதம் போலவும், அதன்பின் கண்டாமணி நாதத்தின் எதிரொலி (Echo) போலவும், அதன்பின் சமுத்திர முழக்கம் போலவும், அதன்பின் பேரோலமிட்டுக் கர்ச்சிக்கும் இடியின் முழக்கம் போலவும் வெளிக்குக் கேட்காமல் அந்த யோகிக்கு மட்டும் கேட்கும்.*

*சித்தாசனம்: குதத்திற்கும் உபத்தத்திற்கும் மத்தியப் பிரதேசமாகிய இடத்தை இடதுகால் மூலத்தால் அழுத்தி, வலது பாதத்தை உபத்த (இலிங்க)த்தில் திடமாய் அழுத்தி, இருதயத்தில் மோவாய்க் கட்டையை நாலங்குலம் இடையிருக்கும்படிவைத்தல். இந்த ஆசனப் படம் வேதாந்த பாஸ்கரன் என்னும் நமது நூலிலிருப்பதால் இங்கு அமைக்கவில்லை.



நமது "ஞான பூபதி" அவர்கள் தங்கள் மாணவர் "பாவலர் திலகம்" அஹ்மதாஸ்மணி அவர்கள் தலைமையில் தங்கள் சீடகோடிகளிற் சிலருக்குப் பலவித தேகாப்பியாசம் பயிற்றுகிறார்கள்.

(32 ஆம் பக்கம் பார்க்க.)

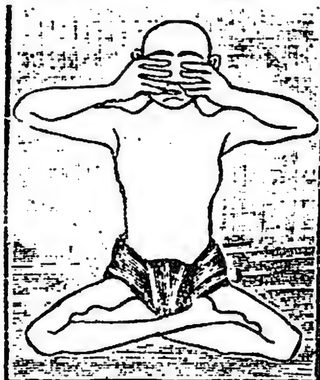


நமது "ஞான பூபதி" அவர்கள் "கல்லாலின் புடையமர்ந்து" என்பதற்கிணங்க ஒரு பசியவிருட்ச நிழலின் கண்ணிருந்து தங்கள் சீடகோடிகளுக்கு இந்த "ஞான யோக ரகசிய"த்திலுள்ள சில உண்மைகளை விளக்கி உபதேசித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அதன்பிறகு, பின்வரும் சண்முகி முத்திரியைப் புரிய, பிராணாயாமத்தால் நின்மலமாகிய சுழிமுனை மார்க்கத்தில் வெளிப்படையாகக் கேட்கும். இரகசியமாய்த் தனக்குள் கேட்கும்படியும் செய்யலாம்.

## சண்முகி முத்திரை

இரண்டு கைப்பெரு விரல்களால் செவி யிரண்டையும், இரண்டு சுட்டுவிரல்களால் இரண்டு கண்களையும், இரண்டு நடுவிரல் களால் இரண்டு நாசிகளையும், ஏனைய மோதிர-சுண்டுவிரல் களால் வாயையும் மூடி, மனம் புத்திகளை ஓரிடத்தில் அசைவுற நிறுத்துவதே 'சண்முகி முத்திரை.'



இந்தச் சண்முகி முத்திரை யினால் இந்திரிய வாயில்களை மூடிய பின் பிராணாயாம அப்பியாசத்தால் வாசியானது மேலை வாசலாகிய சுழிமுனை மார்க்கத்தால் அநாகதச் சக்கரத்தில் இருக்கும் பிரிதிவி (பிரம) கிரந்தியை (முடிச்சை)ப் பேதித்தலால், சரீர மத்தியில் நானாவிதக் கிண்கிணி சத்தமும்-சரீரத்தில் காந்தியும்-பரிமளமும்- பிணியின்மையும் உண்டாகின்றன.

இந்தச் சண்முகி முத்திரையை யுணர்ந்தவன், இரவில் சனங்கள் உறங்கியபின், தீபமின்றி இருளில் சுகாசனத்தி லிருந்து, சுட்டு (ஆள்காட்டி) விரல்களால் இரண்டு காதுகளையும் செவ்வையாய் மூடினால் சடராக்கினியினா லுண்டாகிய நாதமானது கேட்கும். அப்படிக் கேட்பதனால் உண்ட அன்னம் கணத்தில் ப்க்குவமாகி, சுரம் முதலான

சகல பிணிகளும் நிவர்த்தியாகின்றன. தினம் இரண்டு நாழிகை நேரம் ஏகாந்தமாயிருந்து தொனியை எவன் கவனிக்கின்றானோ! அவனை வியாதி, மரணம் முதலான வைகள் சந்திக்க மாட்டாது. சகல சித்தியும் அவனுக்குக் கைவல்லியமாகும். மேகத்தினது கர்ச்சனையைக் கேட்டு மயில் ஆனந்தம் அடைவதுபோல், யோகியானவன் இந்தப் பிரணவ நாதத்தைக் கேட்டுச் சுகானந்தம் அடைகிறான். தொனி, நித்திரை, சோம்பல் என்னும் மகா விக்கினமாகிய எதிரியுடன் போர்புரிந்து, இரவில் இந்த நாதப் பிரம்மத்தைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். நூறு வயது சென்ற கிழவர்களும் இதை அப்பியசித்தால் இன்னும் அதிக ஆயுள் விருத்தியும், தேக ஆரோக்கியமும், சரீர திடமும், பேரறிவும் பெறுவார்களெனின் நடுத்தர வயதுள்ளவர்களைப் பற்றிச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? இவ்விதம் கேட்டுவந்த அனாகத தொனியானது கேட்கப்படாவிட்டால், அவனுக்கு ஆறு மாதத்தில் அவமிருத்து ஏற்படும். அக்காலத்தில் இரவும் பகலுமாக சதா அப்பியாசஞ்செய்து அந்தத் தொனியைச் சிரவணஞ் செய்துகொண்டு வந்தால், மறுபடியும் ஒரு வாரத்தில் தொனிகள் நன்றாக உற்பத்தியாகி அவமிருத்துவை செயிப்பன்.

அப்புவினது (விட்டுணு) கிரந்தியைக் கும்பித்துப் பேதித்தலால், மத்தள முழக்கமும், பேரிகைச் சத்தமும், அணிமாதி சித்திகளுக்கு ஆதாரமாகிய மகா சூனியம் என்னும் புருவநடு வாகாசத்தைப் பிராணன் அடைதலும் உண்டாகின்றன.

எப்போது பிராணன், ஆக்கினா சக்கரத்திலுள்ள உருத்திர கிரந்தியைப் பேதித்துப் புருவ மத்தியை அடைந்ததோ, அப்போது விபஞ்சி என்னும் வீணையின் நாதமும் வேணு நாதமும் உண்டாகின்றன. இவ்விடத்திலே இராச யோகம் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கின்றது.

பிராணவாயு பிரம்ம ரந்திரத்திற் செல்லுவதை, ஆதி-மத்தி-அந்தம் என மூன்று பாகமாகப் பிரிக்கப் பெற்றிருக்கிறது.

முதலில், பிராணவாயு பிரம்மரந்திரத்திற்குச் சென்ற வுடன் சமுத்திரம்-மேகம்-பேரிகை என்னும் நாதமும், மத்திக்குச் சென்றவுடன் மத்தளம்-சங்கு-கண்டாமணி என்னும் நாதமும், அந்தகத்திற்குச் சென்றபின் கிண்கிணி-மூங்கில்-வீணை-வண்டு என்பவற்றின் நாதமும் கேட்கும். இவற்றுள் பெருந்தொனிகளைக் கேட்காமல், நுட்பமான தொனிகளையே சிந்தித்தல் வேண்டும்.

## குணங்குடி வள்ளல்

"என்ன விதமென்று சொல்வேன் முழக்கம்
முழங்குவ தென்னுக்குள் ளாலே—ஒரு
அன்ன மிருந்தே அழகு பிறக்க
அசைந்தசைந் தாடுவ தாலே—அதன்
முன்னாலே யான்செய்த பாக்கியங் கண்டு
மூன்றாசை யில்லாத தாலே—அது
தன்னாலே யானந்த வெள்ளம் பெருகித்
தடையறப் பாய்வத னாலே—பயிர்
அன்னம் பிடிப்பத னாலே—உனக்
கென்னகுறை லாயி லாக
இல்லல்லா கூவென் றென்னை மறந்துகொண்
டிருப்பா யென்னெஞ்சமே."

## வாலைக்கும்மி

"சிலம்பொலி யென்ன கேட்குமடி—மெத்தச்
சிக்குள்ள பாதை துடுக்கமடி
வலம்பு ரிச்சங்க மூதுமடி—மேலே
வாசியைப் பாரடி வாலைப்பெண்ணே."

சாலந்தர பந்தமின்றிப் பொருத்தமில்லாத பூரகாப்பி யாசத்தினால், கண் குத்தல்-கண்ணில் நீர் வடிதல்-மாலைக் கண்-பலவிதக் கண் காசம்-நேத்திர வாயு-கண் கட்டி-கண் புகைச்சல்-கண் எரிவு-முதலிய பலவித நேத்திர ரோகங்களும், காதுவலி-காதுமந்தம்-காதிரைச்சல்-காதெழுச்சி, விக்கல்-மண்டைக் குத்தல்-காசம்-பீனிசம் முதலிய சிரரோகங்களும், முகப்பரு வகையர்ாக்களும், இன்னும் பல ரோகங்களும் சம்பவிக்கும்.

## சோடச முத்திரைகள்

முத்திரைக்ளானது பிராணலயத்தின் சாதன வடிவ மாகின்றது. ஆதலால், பிராணாயாம அப்பியாசிகட்கு முத்திரை வேண்டியது அத்தியாவசியம். மகா முத்திரை-சாலந்தரபந்தம்-உட்டியானபந்தம்-மூலபந்தம்-விபரீத கரணி-சாம்பவி-இலாஞ்சனை-கேசரி-வச்சிரோலி-தடாக முத்திரை-மண்டூக முத்திரை-அசுவினி முத்திரை-பாசினை முத்திரை-காக முத்திரை-யானை முத்திரை-நாக முத்திரை ஆகிய இந்தப் பதினாறு முத்திரைகளே சோடச முத்திரைகள். இவற்றுள், வச்சிரோலி முத்திரையைப் பரியங்கி யோகத்தோடு சொல்ல வேண்டிய அவசியத்தால் அவ்விடத்தில் சேர்த்து விட்டு, ஏனைய பதினைந்து முத்திரைகளை மாத்திரம் விரிவாக இங்கு ஒரு தொகுதியாகக் குறிக்கப் பெற்றுள்ளனம்.

## முத்திரைகளின் திரம்

இந்த சோடச முத்திரைகள், நரை-திரை-மூப்பு என்னும் முப்பிணிகளைக் கெடுப்பதாயும், அணிமாதி அஷ்டைசுவரியங்களை உதவுவதாயும், நமது ஞானக் களஞ்சியத்தில் கூறியுள்ளபடி குண்டலி சத்தியை விழிப்பித்து யோக சித்தியைக் கொடுப்பதாயுமிருப்பதால்; யுவதிப் பருவமடைந்த குல மாது, தனது இளங் கொங்கை

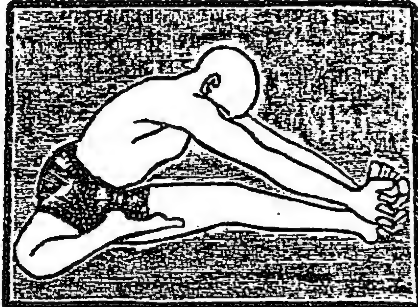
களையும், கடி தடத்தையும் ஏனைய புருடர்கள் காணாதபடி மறைத்து வைத்திருந்து, தனது நாயகனுக்கு மட்டும் காட்டுவது போல், இம் முத்திரைகளை அபக்குவர் களுக்குக் கூறாமல் மறைத்து வைத்திருந்து பரிபாகமுடைய வர்களுக்கு மட்டுமே கூறத் தக்கது.

## நிட்டானுபூதி

"முத்தி ரையை மொழியப்போ காதுகாண்
உத்த மர்க்கே யுரைக்கும் பொருளது
புத்தி யீனர் புலம்பி மயங்கியே
பித்து மேலாய்ப் பிறந்திறப் பார்களே."

## (1) மகா முத்திரை

மகா முத்திரையானது, இடதுகாற் குதியால் யோனித் தானத்தை நன்றாக அழுத்தி, வலது காலைப் பூமியிற் செவ்வையாகப் பொருத்தி, கால் விரல்களைச் சுட்டு விரல்களால் பிடித்திருத்தல், அன்றியும், கண்டத்தில் பந்தனம் (சாலந்தரபந்தம்) செய்து வாயுவைச் சுழி முனையிற் கொள்ள வேண்டும். இங்ஙனம் செய்வதனால், ஓடியாடித் திரிந்த சர்ப்பம்



தண்டத்தினால் அடிபட்டிறந்த பின் எப்படித் தண்ட வடிவமாகின்றதோ, அதுபோல் குண்டலி சத்தியானது நிமிர்கின்றது. குஷ்டம்-மூலம்- குன்மம்-சயம் முதலிய சகல ரோகங்களின் நிவர்த்தியும், கசப்பு-புளிப்பு முதலிய சகல பதார்த்தங்களையும் சீரணிக்கச் செய்யும் சடராக்கினியின் விருத்தியும் உண்டாகின்றன. இம் முத்திரையின்

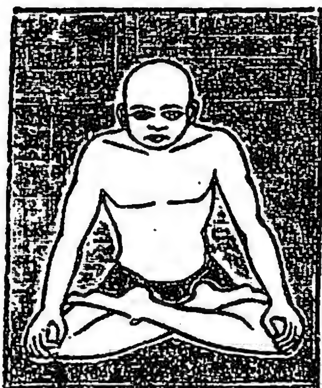
விசேடாப்பியாசத்தால் விடத்தைப் புசிக்கினும் அமிர்தம்போல் சீரணமாகும்.

## (2) சாலந்தர பந்தம்

மனிதனுக்குச் சீவாதாரமானது சுவாசம் என்பது யாவரும் தெற்றென வுணர்ந்ததோருண்மை. அத்தகைய சுவாசத்தின் பையானது அவரவர் நெஞ்சுக் கூட்டின் பருமனுக்குத் தக்கவாறு அமைக்கப் பெற்றிருக்கிறது. ஆயினும் அந்தச் சுவாசப் பைகள் இன்னும் அதிக விசாலமாகும்படி பலவித அப்பியாசங்களினால் முயற்சி செய்யவேண்டும். நெஞ்சுக் கூட்டையும், சுவாசப் பைகளையும் பெருக்கச் செய்யும் பலவித அப்பியாசங் களுள், தொன்றுதொட்டு யோகிகளால் அநுட்டிக்கப்பெற்று வரும் இந்தச் சாலந்தர பந்தமென்னும் அப்பியாசமே சாலச் சிறந்தது. சாலந்தர பந்தத்தை அடிக்கடி செய்யச்செய்ய மார்பு அகன்று சுவாசப்பைகளும் விரிவடைகிறது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மார்பு விரிகிறதோ! அவ்வளவுக் கவ்வளவு சுவாசப்பைகளும் விபுலமாகின்றன. இந்தச் சுவாசப் பைகளை மனிதனுக்கு இன்றியமையாத சீவாதாரக் கருவியாக அமைக்கப் பெற்றுளது. சாலந்தர பந்தத்தை அழுத்தமாக அப்பியசிப்பதால் எங்கே மார்புக்கூட்டுக்கு அபாயம் ஏற்படுமோ வென்று ஐயுறல் வேண்டாம். நமக்கு வயது சென்றுவிட்டதே! நாம் இதைச் செய்வதற்குத் தகுதி படைத்துள்ளோமோ! என்று விருத்தர்கள் சந்தேகப்பட வேண்டாம். சந்தேகத்தையும் அதைரியத்தையும் சவுக்கினாலடித்து வெகு தூரத்திற்கு ஓட்டிவிடுங்கள். மனோதிடத்தைக் கைக் கொள்ளுங்கள். என்றைக்கிருந் தாலும் ஒருநாள் அழிந்துபோகிற நமது சரீரமானது பலவித துர்க்கிருத்தியத்தினால் அழிந்து போகாமல், மாட்சிமை தங்கிய, பயமற்ற இந்த யோகாப்பியாசத்தினால் அழிந்து போனாலும் போகட்டும் என்ற மனோ திடத்தினால்

உறுதியாக நில்லுங்கள். அதனால் வெற்றியும், ஆனந்தமும் பெறுவீர்கள். சாலந்தர பந்தத்தால் மார்புக்கூடு விரிவடையும்போது வெளியிலுள்ள பரிசுத்த வாயுவானது நமது நுரையீரலுக்குட் புகுந்து, மார்பின் விரிவுக்குத் தக்கவாறு சுவாசப் பைகளையும் விரியும்படிச் செய்யும். சுவாசப் பைகள் விரிவதனால் ஏராளமான பிராணவாயு நிரம்பப் பெற்று, ஆயுள் நீட்சிக்கு ஏதுவாகிறதென்பதை இதனடியில் விவரிக்கப் பெற்றுளது.

இன்னும் இவற்றின் முழுவிபரத்தை இந்நூலின் இறுதியில் அமைக்கப்பெற்றுள்ள சுவாச அநுபந்தம் என்ற தலைப்பிலுங் காணலாம்.

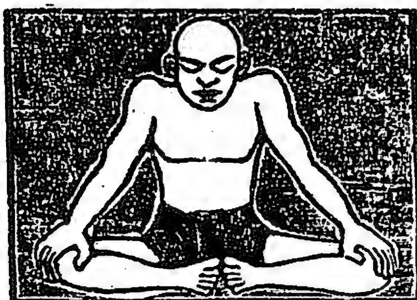


சாலந்தர பந்தமாவது இங்குள்ள படத்திற் காட்டியபடி கழுத்தின் துவாரத்தைச் சுருக்கி, இருதயத்தில் மார்பின் சமீபத்தில் நான்கு அங்குலம் இடையிருக்கும்படி மோவாய்க் கட்டையை நிலைநிறுத்தல். இங்ஙனம் செய்வதால் மேற்கூறியபடி மார்புக் கூட்டையும் சுவாசப் பைகளையும் விரியச் செய்வதுடன், கபாலகுகரத்தின் அமிர்தத்தைப் பந்தித்து சடராக்கினியில் விழாதபடியும் செய்கின்றது. அன்றியும், கழுத்திலுள்ள கெடுதல்களையும் நிவர்த்திக்கிறது. இவ்வப்பியாசத்தை அழுத்தமாகப் புரிந்தால் சுவாசம் தடைபடுதலால், ஒரு வித மயக்க முண்டாகிறது. இது கேசரி முத்திரைக்கு உபயோகமானது. தாலபந்தம் செவ்வையாக அறியப்படின் தாலபந்த பூர்வமாகிய இந்தச் சாலந்தர பந்தத்தினால் பிராணாயாமம் கைகூடும். இல்லாவிடின், வாயுவினது பிரகோபத்தால் உண்டாகத் தக்கனவாகிய

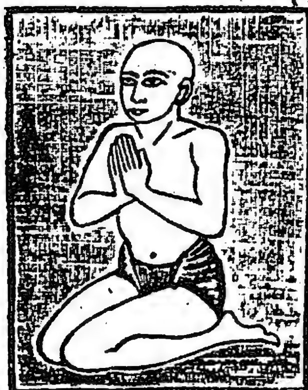
தாதுச்யம்-தேகமெலிவு-முகத்தில் பிரசன்னமின்மை முதலிய சகல விகாரங்களும் உண்டாகும். தாலபந்த பூர்வமில்லாவிடின், உட்டியான பந்தம்-மூலபந்தம்-இரண்டும் பிரயோசனமாகா.

### (3) உட்டியான பந்தம்

உட்டியான பந்தமாவது படத்திற்காட்டியபடி வயிற்றில் நாபியின் மேற்பாகத்தையும் கீழ்ப்பாகத்தையும் முதுகோடு ஒட்டும்படி அதிக முயற்சியினால் இழுக்க வேண்டும். இப்படி ஆறு மாதம் விடாமல் நிரந்தரம் குருவிடத்திற் கேட்டபடி அப்பியசிப்பதால், பிராணன் சுழிமுனை மார்க்கத்திற்சென்று குண்டலி சத்தியை விழிக்கச் செய்கிறது. (உட்டீயனம்-பறத்தல்)



### (4) மூலபந்தம்



மூலபந்தமாவது, படத்திற்காட்டியபடி இரண்டு குதிகளாலும் யோனித் தானத்தை நன்றாக அழுத்திக் குதத்தைச் சுருக்க வேண்டும். குதத்துவாரத்தின் வழியாக ரீங்காரத்துடன் வெளியே (அதோகதியாகச்) செல்லும் வாயுவாகிய அபானனை மேலிழுத்தலால், அது பிராண

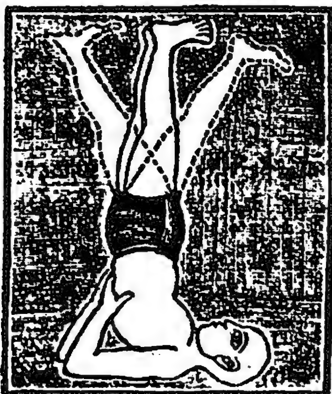
வாயுவை இழுத்துக் கொண்டு சுழிமுனையிற் பிரவேசித்து, விந்து நாதத்தையடைந்து, அநாகதத் தொனியை உண்டாக்கி யோக சித்தியைத் தருகின்றது.

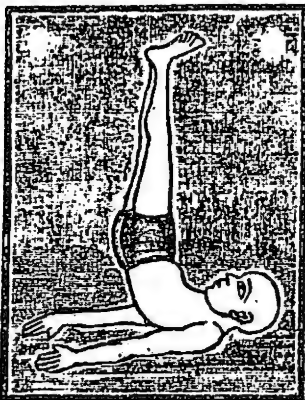
சாலந்தர பந்தம் - உட்டியான பந்தம் - மூல பந்தம் என்னும் இம்மூன்று. பந்தங்களையும் கிரமமாக அப்பியசிப்பதால், பிராணவாயுவானது சுழிமுனை என்னும் பிரமநாடியை அடைகின்றது.

குறிப்பு:—மூலபந்தத்தை நன்றாக அறிந்து கொள்ளா விடின், பற்பல பிணிகள் உண்டாகும். நீரடைப்பு-அக்கினி மந்தம்-காது கேளாமை-ஆட்டுப் புழுக்கையைப் போல் மலம் இறுகுதல்-தாது நட்டம் முதலியவைகள் உண்டாயின், மூலபந்தம் நன்றாக அறியப்படவில்லை யென்றும்; நாதப் பிரகடனம்-தாதுபுஷ்டி-மலசல சுத்தி-பசி தீபனம் இவைகள் உண்டாயின் மூலபந்தம் செவ்வையாக அறியப்பட்ட தென்றும் உணர்க.

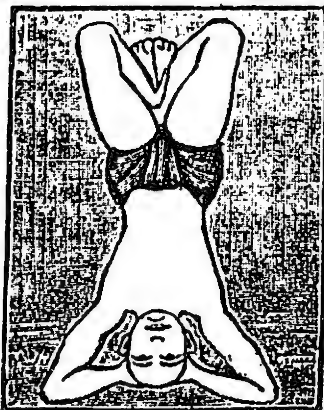
## (5) விபரீதகரணி (ஆறுமுறை)

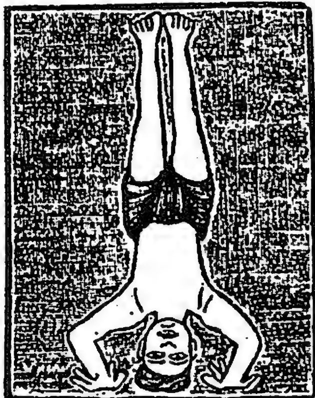
விபரீதமென்பது இயற்கைக்கு மாறுதல் என்று பொருள். முதலில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களைப் பிரயத்தினத்தினால் உயரக் கிளப்பி, படத்திற் காட்டியபடி பூமியில் சிரசை வைத்து, இரண்டு கைகளாலும் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு, தோள் முதல் முழங்கை வரையினுமாகிய புயங்களாலும், பிடரி, சிரசின் பின்புறம் என்பவற்றாலும் பூமியைப் பற்றி, மேலே ஆகாயத்திற்கு நேராகக் காலை நீட்டி, முதல்நாள் ஒருகணை (நான்கு நிமிஷம்) நேரம்





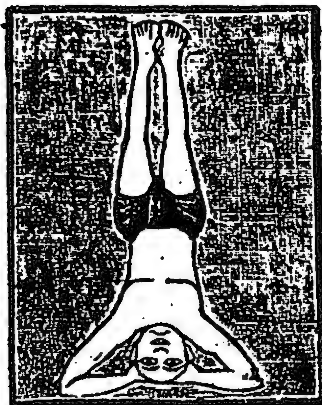
அப்பியசிக்க வேண்டும். மறுநாள் (2) கணம் மறுநாள் (3) கணம் இப்படி நாளுக்குநாள் ஒருகணம் அதிகமாக அப்பியசிக்க வேண்டும். இப்படித் தினம் சாம (3 மணி) நேரம் அப்பியசிக்க வல்லமை வந்தால் காலனைச் செயித்தவனாகின்றான். மனிதர்களது நாபித்தானத்தில் ஊர்த்துவமுகமாகவும், நெருப்பு வடிவாகவும் சூரியன் இருக்கின்றது. மேல்வாய் (உண்ணாக்கு) மூலத்தில் அதோ முகமாக இருக்கின்ற சந்திரன், அமிர்தத்தைப் பெய்கின்றது. மேல்முகமாகிய சூரியன் அதை விழுங்குகின்றது. இதனாலேயே சரீரம் வரட்சியடைந்து நரைதிரை யுண்டாகின்றது. இதிற் கூறப்பெற்றுள்ள பலவிதமான அப்பியாசப் படங்களிற் காட்டியுள்ளபடி விபரீதகரணிகளை அப்பியசிப்பதால், சந்திரனைக் கீழும், சூரியனை மேலுமாக்கி, சூரியன் அவ்வமிர்தத்தை விழுங்காதபடி வஞ்சித்துச் சரீரத்தில் விழச்செய்வதாகும். எழுபத்தீராயிரம் நாடிகளும் அவ்வமிர்தத்தால் நனையப் பெற்று யௌவனப் பருவத்தைச் சரீரத்திற்குக் கொடுக்கின்றது. இப்படியாக மேலுள்ள சந்திரனைக் கீழும், கீழுள்ள சூரியனை மேலுமாகச் செய்யும் விபரீதத்தாலேயே இம்முத்திரைக்கு விபரீதகரணி

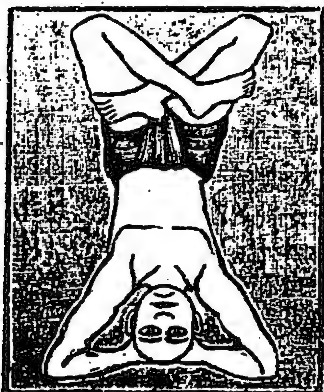




யென்று பெயர் வந்தது. இம்முத்திரையை எவ்வளவு நூல்களாலுந் தெரியத் தக்கதன்று. குருமுகத்தாலேயே உணர வேண்டும்.

இவ்வப்பியச பலத்தால் சடராக்கினி விருத்தியுண்டாகி, அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளச் செய்யும். ஆகாரம் குறைந்தால் தேகத்தை தகித்து விடும். ஆறு மாதம் யுக்தமாக அப்பியாசித்தால் நரைதிரைகள் தோற்றாது. ஆனால் இவ்வப்பியாசத்தைக் காண (Circus) வித்தைக்காரர்களும் அப்பியசிக்கிறார்களே! அவர்களுக்கு ஏன்? நரைதிரைகள் மாறவில்லை • என்று கேட்கப் படுமாயின், அது, கேசரி முத்திரையையும், குரு உபதேசத்தையும் தெரிந்து கொள்ளாத குற்றமேயாம். அன்றியும், சர்க்கஸ் வித்தைக்காரர்களுக்கும், யோகாசனம் போடுகிற பிச்சைக் காரர்களும் மனசம்பந்தமின்றி சரீரம் ஒன்றினாலேயே அப்பியசிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு யோகசித்தி யுண்டாவ தில்லை. யோகிகளோ! தேகப்பயிற்சியுடன் மனத்தையும் சம்பந்தப்படுத்தி அப்பியசிக்கிறார்கள் என்பது இங்கு முக்கியம் கவனிக்க வேண்டியது.





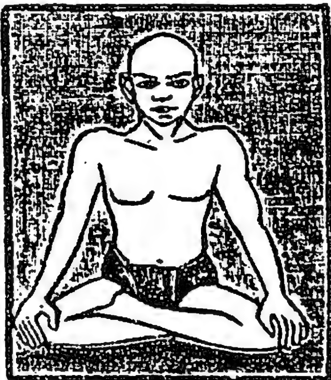
இந்த விபரீத கரணி முத்திரைக்காக இங்கு அமைத்துள்ள ஆறுவிதமான அப்பியாசங்களில் எது தனக்குச் சௌகரியமாயிருக்கிறதோ அதையாவது, அல்லது முழுவதையுமாவது அப்பியசிக்க வேண்டியது. இதுபோன்ற விபரீத கரணியின் வெவ்வேறு விதமான அப்பியாசங்களை இந்நூலின் இறுதியில் நமது சொந்த அப்பியாச ஆப்டோன் படத்தின் மூலமாக அமைத்திருப்பதால் அதையுங் கவனித்து அப்பியசித்து நன்மை பெற்று அரோக திடகாத்திரராய் வாழ்வீர்களாக.

## (6) சாம்பவி முத்திரை

இந்த முத்திரையைப் பகிரங்கமாக எழுதப்படாதென்று சுருதிகளிற் கூறியிருப்பினும் அன்பர்கட்காக இங்கு விளக்கமாய் எழுதலாயினம்.

கண்களைத் திறந்து இமைகொட்டாதபடி, பார்வையை நாசி நயனத்திடையாகிய சிதாகாயத்தில் நிறுத்தி, ஏகாக்கிர சித்தத்தோடு அங்குத் தோன்றும் அற்புத மண்டலங்களைக் கவனித்துக் கொண்டு சொக்கியிருத்தலே சாம்பவி முத்திரை.

இந்த முத்திரைப்படி, இரண்டு நேத்திரங்களின் கருமணிகளைக் கண்களின் நுனியில் நிறுத்தி, மேல்நோக்கிப் புருவமத்தியை ஒன்றுபட்ட மனத்தோடு (15) நாழிகை அதாவது இரண்டு சாமநேரம் பார்த்துக் கொண்டிருந்து சாதகம் செய்தால், மனம் சிதாகாயத்தில் இலயமடைந்து சம்பிரக்ஞாத சமாதி என்னும் ஒருமை நிலைவரும்.



இவ்விதமாகச் சாதகம் பண்ணும் போது விழிகள் மேல்கிழாகப் புரளுவதால் விழிகளுக்கு உபத்திரவமும், எரிச்சலும் உண்டாகி, கண்களினின்றும் தாரை தாரையாய் நீர் வடியும். எவ்வளவு உபத்திரவம் நேர்ந்த போதினும் விழியை இமைக் காமல், ஆறு மணி நேரம் சாதகம் செய்தால் மின்மினிப்போன்ற பிரகாசமும், தசவித நாதகீத முழக்கமும் உண்டாகும். அதனால் வரும் சுகானந்தப் பேற்றை அவர்களே அறியக்கடவர். இது இயம நியமாதி யுடையவர்களுக்கே இவ்வநுபவம் எளிதில் சித்திக்கும்.

"மின்மினி போன்ற விளக்காகத் தான்தோன்றில்
அன்னப் பறவையே யாம்."

## பதஞ்சலியார்

"இனிய சதுர்த்தி விரோச னஞ்செய
நவமி நிலைப்படு. பாதி கங்குலில்
இருவிழி யுச்சியை மேவிப் பாருநீ இருசாமம்

இடமு தலிற்பை விதாய கந்தனில்
உழைகரு மத்துயில் மீதி லங்கிரு
எமனும் எதிர்த்து வராத ஞாயமும் இதுவாமே"

சிலர், முத்திரையிற் கூறிய அற்புத மண்டலங்களைப் பார்த்துக்கொண்டே, அதற்கு மேல் என்ன இருக்கிறது என்று ஆராயாமல் ஏமாந்து போகின்றனர். மண்டலத்திற்கு மேற்பட்டிருக்கும் சூனியம் என்னும் ஞானாகாயப் பரவெளியில் மனம் இரண்டறக் கலப்பதையே

சீவப்பிரமைக்கியமாகிய மோட்சம் என்று ஆன்றோர் கூறுகின்றனர். ஆகலின் அதற்கு வேண்டிய சாதனங்கள் கைவல்யமாகும்படி முயலவேண்டும்.

### ஔவைக்குறள்

"குண்டலியி னுள்ளே குறித்தானைச் சிந்தித்து
மண்டலங்கள் மேலாகப் பார்."

## 7. இலாஞ்சனை

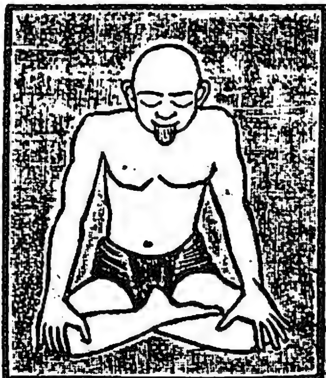
பிராதக் காலத்தில் (வைகறையில்) எழுந்து சுகாசனத்தில் இருந்து கொண்டு, கண்களைத் திறந்து அசைவற்ற பார்வையால் சூட்சுமமாகிய ஒரு இலட்சியத்தைக் கண்ணீர் விழும் வரையில் பார்க்க வேண்டும். பிறகு கண்களை மூடி, கொஞ்ச நேரம் சென்றபின் திடீரெனக் கண்களைத் திறந்து, எதிரில் நிச்சலமாகிய ஆகாயத்தை ஏகாக்கிர சித்தனாகச் சூரியபிம்பம் தோற்றும்வரையில் பார்க்கவேண்டும். இதனால் நிர்மலமான திருஷ்டி யுண்டாகும். இவ்விலாஞ்சனை நாசி நுனியில் சித்திக்கின் தேகவியாதி நீக்கமும், புருவ நடுவில் சித்திக்கின் கேசரி முத்திரையின் திறமும் அடைகின்றன. நேத்திர ரோகங்கள் எல்லாம் பனிபோல் விலகும்.

ஒரு வஸ்துவைப் பார்ப்பதில் அவ்வஸ்துவின் பல பாகங்களையும் பார்ப்பதால், ஒரு பாகமும் மனத்தில் பதியாது. அங்ஙனமின்றி ஒரே பாகத்தைப் பார்ப்பதால், ஒரு முகப்பட்ட நிலை திடம்பெறும். அப்போது காலங் கழிதல் தோன்றாது. கால நிகழ்ச்சி பிரக்ஞைக்கு வராமல் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு மனத்தின் ஏகாக்கிர நிலை உறுதியானது என்பதற்கு அறிகுறியாகும். ஏதேனும் ஓர் நல்விஷயத்தை ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் போது, கால நிகழ்ச்சி தோன்றாமல் இருக்கக் காண்கிறோம். எவ்வளவு காலம் கழிந்துவிட்டது! என்று

நாமே ஆச்சரியப்படுகிறோம். இப்படிச் செய்வதனால் சீவகாந்த சக்தி அதிகரிக்கும். இது காரணத்தினாலேயே மகான்கள் 8 நாள் 10 நாள் வரையிலும் பிரக்ஞையின்றி யிருக்கின்றார்கள்.

## (8) கேசரி முத்திரை

மேலைத்துவார மென்றும், கபாலக்குகை யென்றும் கூறப்பெற்ற ஓங்கார நாத சங்கீத ரவிமணி மண்டபவீட்டின் மேல்வாசலாகிய அண்ணாக்கில் நாவை மடித்து நாலங்குலம் செல்லும்படி செய்தலும்; பார்வையைப் புருவமத்தியில் இருக்கும்படி அமைத்தலும் கேசரி முத்திரை.



இரண்டு கரங்களின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களால் நாக்கைப்பிடித்து வலம் இடமாகச் சுழற்றுதல் என்னும் சாலனமும், நாவைப் பெருவிரல் சுட்டு விரல்களாற் பிடித்துப் பசுக்கறத்தல்போல் இழுத்து இழுத்து விடுத லென்னும் தோகனமும் செய்து, அது வெளியில் புருவ நடுவைத் தொட்டும்படியாகச் செய்ய வேண்டியது. மற்றச் சாதாரண நேரங்களிலும் நாவின் நுனியை மேல் நோக்கிப் பழகி வந்தால், அன்றன்று ஏற்படும் வாதபித்தம் சிரசுக்கு ஏறாமல் சாந்தி யுண்டாகும். (கேசரி என்பது சிங்கத்தின் பெயர்)

## பதஞ்சலியார்—திருப்புகழ்

"பிரணவ வுட்சுழி வாசல் வந்திடு
ஒருதுளை யற்புத மாமு வந்திடு
பிடரி நடுக்கணி னாலே கூடுவ—தததுமோனம்."

இவ்வாறு செய்தபின், நாவை உள்முகமாக இன்னும் நன்றாக மடித்து மேல்வாசலை மூடவேண்டும். அப்படி மூடுவதின் உஷ்ணத்தினால் புருவத்தின் ஓரத்திலிருக்கும் சந்திர நாடியிலிருந்து அமிர்தம் ஒழுகும். அவ்வமிர்தத்தை "மதியமிர்தம்" என்று சொல்லுவார்கள். அன்றியும் நவத்துவாரங்களிலும் வாயுவானது செல்லாதபடி தடுத்து, பிரணவவீட்டில் பிரவேசிக்கவும் செய்யும்.

### ஔவைக்குறள்

"ஒன்பது வாசலும் ஒக்க அடைத்தால்
அன்பதி லொன்றாம் அரன்."

### குணங்குடியார்—ஆனந்தக் களிப்பு

"ஓங்கார வீடு கிடைக்கும்—அதின்
ஒன்பது வாசலும் ஒக்க வடைக்கும்
தேங்காயுங் கல்லை யுடைக்கும் என்று
தேங்காய் தனத்தின்னும் பாங்கரு ளித்தான் (எங்கள்)"

### பதஞ்சலியார்

(1) "அகர வெழுத்துச் சரிக்க வேமதி
அமிர்த ரசத்தைப் புகட்டு மேசிவ
அருளி லுருப்பெற் றிருக்க லாமுதல் அசையாமல்
அறிவை வெளிக்குட் செலுத்த வேபர
அணுவொளி வுற்றுச் சொலிக்கு மாமொலி
யதுகுறி யொத்துத் தனித்த தேகதி யருள்ஞானம்
(2) சோமப் பால்ரச மேபெரி தானது
தோணிக் கேகுகை யானதி லேயிரு
தூளித் தாலய மூசியு மேகொளு சொருகாதே".

### உரோமரிஷி சூத்திரம் (100)

(1) "வாரான மதியமிர்தம் பீறிட் டோடி
வருகுமென்று சிறிதுசன மாண்டோ ரையோ

நீரேது நீர்குடிக்க வாறங் கேது
நினைவுகெட்ட தோஷிகளே நிறுத்திப் பார்க்கக்
கூறான சந்திரனில் நாலே மிச்சம்
குடிக்கிறதும் பிடிக்கிறதும் அதுதா னையா
சீரான மேல்வாசல் தமருக் குள்ளே
சிங்குவைநா லங்குலமும் செலுத்தி டாயே.''

(2) "செலுத்துவது உண்ணாக்கில் அண்ணாக் கையா
சென்றேறிப் பிடறிவழித் தியானந் தோணும்
வலுத்ததடா நாலுமுனக் கமுத மாச்சு
மவுனமென்ற நிருவிகற்ப வாழ்க்கை யாச்சு
சொலித்திருக்கும் பன்னிரண்டில் இருத்தி யூது
சோடசமாஞ் சந்த்ரகலை தேய்ந்து போச்சு
பலித்ததடா யோகசித்தி ஞான சித்தி
பக்குவமாய் நாடிவைத்துப் பழக்கம் பண்ணே."

## உரோமரிஷி (16)

"மூட்டுவது ஓரிதழ்த்தா மரையி னாலே
முக்கோண வளையத்தி னூடு தாக்கி
நீட்டுவது அங்குலந்தான் நாலு சென்றால்
நீங்காமல் ரவிமதியு மொன்றாய்ப் போகும்
கோட்டைவிட்டுக் குதியாது உடல்தொய் யாது
குறுகாது நீளாது பொறிசெல் லாது
காட்டிலென்ன நாட்டிலென்ன இந்த யோகம்
கண்டவர்க்கு மவுனமுத்தி கைக்குள் ளாச்சே."

## குணங்குடி வள்ளல்

(1) "நாதாந்த மோன குருபதம் போற்றவும்
நாவை மடக்கியந் நாளத்துள் ஏற்றவும்
வேதாந்த வீட்டின் வெளிவாயிற் சாத்தவும்
வித்தகன் வந்து விளக்கெடுத் தேற்றவும்

சீத மதிதன் னமிர்தத்தை யூற்றவும்
    சின்முத் திரையைவைத் தென்மனம் தேற்றவும்
பூத லயத்துட் பொறிகளைத் தாழ்த்தவும்
    புண்யன் குணங்குடி பொங்கிட வாழ்த்தவும்

கனவு கண்டிலனே–யாவியொரு
நினைவு கொண்டிலனே."

(2) "நாக்கந் நாளவாயில் காக்கக் கொடுப்பனோ
நாய்போல் வாயில்தோறுங் காக்கக் கொடுப்பனோ."

(3) "நாவினுனி தனைமடித் தந்நாள மோட்டிநிலை
    நாட்டிநிற் பதுசமாதி
நாலிரண் டெட்டுமெட் டெட்டாகி யழியுமுன்
    நாலாக்கு வதுசமாதி."

## அகஸ்தியர்மதி வெண்பா

"பதியான யோகம் பரிதி மதியே
கெதியான வாழ்வென்று கிட்டிச்—சதியாக
நாட்பழக்கம் பண்ணி நவின்றவித ழாலடக்கிற்
கேட்பதென்ன கிட்டு மதே."

"நல்குமோர் நாட்பழக்கம் நன்றாகச் சுத்திசெய்து
மல்குமோ வோரிதழை வாங்கி—யொல்கவ்
விதழான் மதியடைத் திருந்து பிராணாயாமங்
கதலாமல் நூற்றெட்டுங் காணும்."

"வழிபடுமெய்ஞ் ஞானம் வாய்க்கும் வழிகேளாய்
சுழினையெனு மவ்விடங் கருத்தும்—விழிவைக்கும்
சாதகத்தி லாண்டொன்று தப்பாமற் சாதிக்கில்
பேதகமொன் றில்லைப் பிடி."

"கிட்டுமே ஞானம் கெதிபெறலாம் சாதகமாய்
விட்டுமே போகாமன் மேற்கொள்ளு—தொட்டுவிட்டால்
விட்டகுறை யாகுமென்று மேலவர்கள் சொல்லுமந்தத்
திட்டமறி யீதே திடம்."

## கொங்கணர் முக்காண்ட சூத்திரம்

"கூட்டப்பா மவுனமென்ற மூலந் தன்னைக்
குறையாமற் பளிச்சென்று லிங்கம் காணும்
நீட்டப்பா லிங்கமது நந்தி நந்தி
நேராக நாலிதழும் விரிந்து காணும்
ஊட்டப்பா யிதையொட்டி சுழினை யூடே
ஓகோகோ அநாகதத்தில் மவுன மூட்டு
தோட்டப்பா வசைந்துநின்ற மவுனத் தாலே
சோமசடை அசைந்தாட நடனம் பாரே."

## திருமந்திரம்

"கட்டக் கழன்று கீழ்நான்று விழாமல்
அட்டத்திற் கூட்டி அடுப்பணை கோலி
விட்டத்தைப் பூட்டி மேற்பையைத் தாட்கோத்து
நட்ட மிருக்க நமனில்லைத் தானே."

"நாவி னுனியி னடுவே விசிறிடில்
சீவனு மங்கே சிவனு முறைவிடம்
மூவரும் முப்பத்து மூவருந் தோன்றுவர்
சாவது மில்லை சதகோடி யூனே."

"மேலை யணாவில் விரைந்திரு காலிடில்
காலனு மில்லை கதவுந் திறந்திடும்
ஞால மறிய நரைதிரை மாறிடும்
பாலனு மாவான் பராநந்தி யாணையே."

"ஊனீர் வழியாக உண்ணாவை யேறிட்டுத்
தேனீர் பருகிச் சிவாய நமவென்று
கானீர் வரும்வழி கங்கை தருவிக்கும்
வானீர் வரும்வழி வாய்ந்தறி வீரே."

## பதஞ்சலியார்—திருப்புகழ்

"நாத குண்டலி கொண்டலு மேவிடில்
ஊது சந்திர னங்கசை யாய்வரி
நாடு பிங்கலை யொன்றுபி ராணனை நாடோறும்

நாத சங்க மெழுந்தொனி யேசெய
ஞான கும்ப சிதம்பர மாநட
நாவ லஞ்சுழி வந்திட வேவிரல் நாலூணும்"

*நாக்கை மேல் முகமாக்கிக் குண்டலி சத்தியைத் தியானிக்க, கண்டத்திலுள்ள விசுத்தித் தானத்தில் அறுகோண வடிவத்துள் விளங்கும் பதினாறு இதழ்க் கமலத்திலே சந்திராமிர்தம் ஒழுகும். சந்திர மண்டலத்தி னின்றும் சாரமானது சரீரத்தில் ஒழுகுவதாலும், அதைச் சூரிய மண்டலம் கிரகிப்பதாலுமே மனிதர்களுக்கு நரை, திரை, மரணம் உண்டாகின்றன. அங்ஙனம் ஒழுகாமல் பருகுவதே யோகிகளின் செய்கை. அதைப் பருகுகிறவன் எவனோ! அவனே யோக வித்தாவன்.*

## ஔவைக்குறள்

(1) "அண்ணாக்குத் தன்னை அடைத்தங் கமிர்துண்ணில்
விண்ணோர்க்கு வேந்தனு மாம்."

(2) "நிலாமண்ட லத்தில் நிறைந்த அமிர்துண்ணில்
உலாவலாம் அந்தரத்தின் மேல்."

## ஞானபூபதிகள் திருப்புகழ்

### நாதவிந்து கலாதீ நமோநமோ என்ற மெட்டு

"நாத புங்கவ னாரோது மந்திர யோக குண்டலி மாதா வனந்தறன்
நாவெ னுந்துணை யாலே கலைந்திடு விதமாக
நாசி ரண்டிலு மேயோடி வந்திடு வாசி கும்பக மானா லிரந்திர
நாலு மைந்தினி லேகாது நின்றிடும் அதன்மேலே

பாத பங்கய னார்சோதி கண்டிட மேலை ரந்திர மீதூறு சந்திரன்
பால ருந்தி நிலாவோடு வெஞ்சுடர் உறவானால்
பாச பந்தமும் வேரோட றுந்தொடர் காலன் வெந்துவெ
ணீறாவனென்று சொல்
பார தந்திர மாபாதை கண்டிட முயலாமல்
மாதர் கொங்கையி லேஆசை தங்கியென் ஆவி குன்றிட லாமோமல
வாச லண்டை மகாபாவி நெஞ்சகம் மிகவோடி (ங்கழி
மாய சங்கட மீதே யுழன்றிகழ் நாயி னுங்கடை யாகாம லின்றருள்
வாழ்வு தந்தெனை யாள்வாய் மணங்கமழ் மலர்மார்பா."

## 9. வச்சிரோலி முத்திரை

இந்த யோக வித்துக்கு நரை-திரை-மூப்பு என்கிற மூப்பிணிகளுமில்லை. நவத் துவாரங்களையும் மூடிக் கொள்வதால் கால நிகழ்ச்சியுமில்லை. இளம் பருவப் பெண்கள் நூறுபேரோடு கூடினாலும் இந்திரிய கலிதம் ஆவதில்லை. கலிதமாயினும், வச்சிரோலி முத்திரையால் இழுக்கப்பெற்று, மறுபடியும் விந்துத் தானத்தை அடைகின்றது. அணிமாதி அட்டமாசித்திகள் செய்யக் கூடிய வன்மை யிருப்பதால் அரசர் முதலியவர்களது பகையுமில்லை. மற்றும் பக்கம் 181 பார்க்கவும்.

### ஔவை

"மேலை யமிர்தை விலங்காமற் றானுண்ணில்
காலனை வஞ்சிக்க லாம்."

நாவின் அடியில், பல நரம்புகள் பற்றி அதைப்பிடித் திருப்பதினாலேயே, அது புருவ நடுவுக்கு எட்டவில்லை யென்றும், இந்த நரம்புகளே காலன் என்றும் சிலர் எண்ணி, நாவைக் கூர்மையான ஆயுதத்தைக் கொண்டு சேதித்து, அவ்விடத்தில் சைந்தவ உப்பு-கருங்காலிப்பட்டை-கடுக் காய்த்தூள்-கரிசாலைச்சாறு முதலியவைகளைக் கொண்டு, மறுபடியும் மறுபடியும் கருவியினால் சேதனம்செய்து நாக்கு

நுனி தடித்துப்போய் யோகபங்கம் அடைந்து, இன்றளவும் அறுசுவைகளின் உருசியை அறியாதபடி சிலர் மனம் வாடிப்போய் இருப்பதைப் பிரத்தியட்சமாகப் பார்த்திருக் கிறேன். இந்தச் சேதனத்தினால் ஒருவராவது கேசரி, யோகம், அல்லது வேறெந்த யோகத்திலாவது சித்தியடை யாததுமன்றி, நாவின் உருசி தெரியாமலே வருந்தவும் செய்கின்றனர். சிலர் சில பச்சிலையைக்கொண்டும் சேதனம் செய்கின்றனர். அந்தோ! என்ன பரிதாபம். இதனால் ஆயுதங்கொண்டு சேதிக்கக்கூடாதென்பது நமது கருத்து.

## உரோமரிஷி 100

"பாடுகின்றேன் மணியொளியாம் நாக்கின் கீழே
பலநரம்பு பிடித்திருக்குங் கேளு கேளு
கூடுபற்றிக் கூடியே யிருந்தாப் போலக்
குணமில்லாக் கூற்றுவனும் நின்றான் பாரு
நாடுகின்ற கருவியினா லறுக்கும் போது
நாக்குநரம் பற்றுமணி குறுகிப் போகும்
பாடுபட்டுண் ணாக்குநுனி தடித்துப் போனால்
பரியாச மாச்சுதிந்த யோகம் பாரே."

## விஞ்ஞானதீபம்

"பங்கமொன்று செய்யாமல் நெடுநாள் நீயும்
பழகிவரில் இதுவுனக்குப் பலித மாகும்
இங்ஙனம்நீ நடவாமல் எவரா லேனும்
எய்துமென்று தொண்டுசெய்தால் இசைப்பார் யாவர்.

மேற்கூறியபடி கேசரி முத்திரையைச் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் அபாயகரம் நேரிடுமென்னுங் கருத்தை யடக்கிப் பின்வரும் செய்யுட்களைக் கூறி யுள்ளனர்.

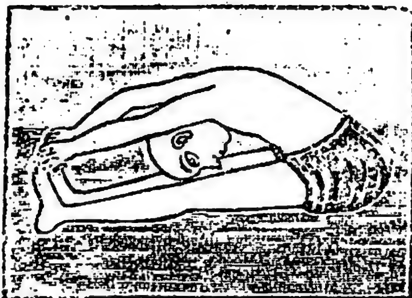
## காகபுசுண்டர் ஞானம் 80

"பாரப்பா நாக்கையுந்தான் அண்ணாக் கேற்றிப்
பார்தனிலே பார்த்தவர்க்குப் பலித மில்லை
ஆரப்பா கண்வெடிக்கும் தேகம் போகும்
அடயோக மென்பார்க ளாகா தப்பா
சாரப்பா மனந்தனையண் ணாக்கில் நேரே
சார்ந்துமிகப் பார்க்கையிலே' வாசி தானும்
வீரப்பா மேலடங்கும் கீழ்நோக் காது
வெட்டாத சக்கரத்தை யறிய லாமே."

*கபாலக் குகையில் சுழிமுனை என்னும் நாடியோடு இராகு-கேதுக்கள் சங்கு சக்கரம்போல் நிற்கும். இதையே இரவி மதி என்பார்கள். இவைகளே பித்தத்தையும் கபத்தையும் வளர்க்கின்றன. இதைச் சாமானிய மனிதர்கள், கபமென்றும், பித்தமென்றும் சொல்வார்கள். அறிவாளிகள் அதை இராகு கேதுக்களின் விஷமென்று கருதுவார்கள். அவ்விடத்தில் பித்தமும் கபமும் சேர்ந்த வழவழப்பு அதிக மாயிருப்பதுபற்றி, நாவானது மேல்வாசலில் அதிகமாகத் தங்கமுடிவதில்லை. அங்ஙனம் சிறிதுநேரம் தங்கினாலும் தலைவலி முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றது. அதற்காகப் பின்வரும் கபசுத்தி—கரிசாலைநெய் முறையை அநுசரித்தல் நலம்.*

### 10. தடாக முத்திரை

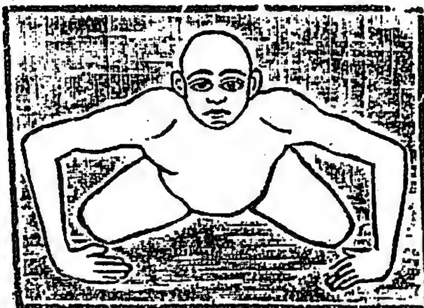
*படத்திற் காட்டியபடி பச்சிமதான ஆசனத்திலுட் கார்ந்து, வயிற்றைப் புடைக்கச் செய்து தடாகத்தைப் போல வைத்தல். இதனால் சுவாசமானது கும்பகம்*



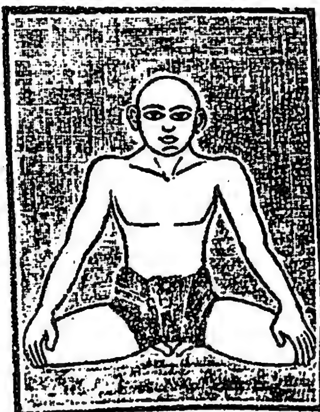
பச்சிமத்தானாசனம்

அடைந்து சுழிமுனைக்குச் சென்று குண்டலி விழிப்பும் ஏற்பட்டு சராமரணம் நீங்குகிறது.

## 11. மண்டூக முத்திரை



படத்திற் காட்டியுள்ளபடி வாயை மூடிக்கொண்டு தவளையைப்போல கை கால்களை அமைத்து நா நுனியை மேலுயர்த்தி, இங்கு மங்குமாய்த் திருப்பி மேலிருந் தொழுகும் அமிர்தத்தை விழுங்கிக்



உத்தான மண்டூக முத்திரை.





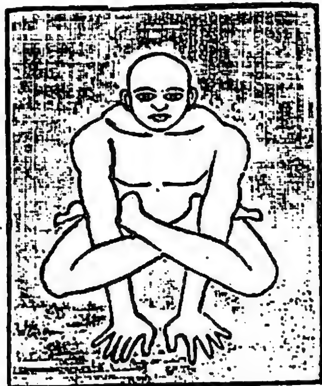
மண்டூக முத்திரை (வேறு)

கொண்டிருத்தல். இது சரீரத்தில் எவ்வித ரோகமும் மூப்பும் உண்டாகாமற்றடுத்து சரீரத்தை இரட்சிக்கும்.

## 12. அசுவினி முத்திரை

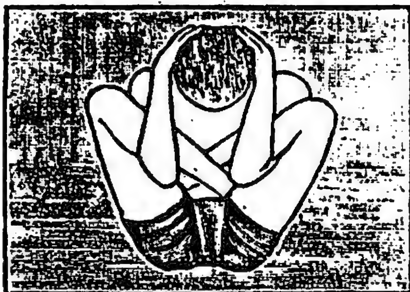
உற்கடாசனத்திலிருந்து கொண்டாவது, அல்லது காலோடுகால் பின்னிக்கொண்டுட்கார்ந்தாவது, அல்லது





குக்குடாசனத்திலிருந்து கொண்டாவது, அல்லது சாதாரணமாகக் குதம் பூமிக்குமேல் உயரமாக இருக்கும்படி உட்கார்ந்துகொண்டாவது குதத்துவாரத்தினை அடிக்கடி மூடித்திறத்தல். இது குகரோகங்களைப் போக்கிச் சரீர பலத்தையும் சுறுசுறுப்பினையும் கொடுத்துக் குண்டலியை விழிப்பித்து அகால மரணம் வராமல் தடுக்கும்.

## 13. பாசினை முத்திரை



தன்னுடைய இரண்டு கால்களையும் எடுத்துக் கழுத்தின் பேரில் மாறிமாறி வைத்துத் தொங்கவிட்டிருத்தல். இது குண்டலியை விழிப்பித்துச் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும். இந்தப் பாசினை முத்திரையை ஆப்டோன் படத்தில் கவனிக்கவும், மற்றொரு வித பாசினை முத்திரையும் இங்கு அமைக்கப்பெற்றுளது.

## 14. காக முத்திரை

உதடுகளை காக்கை யலகுபோற் குவியும்படிச் செய்து வெளி வாயுவை மெல்லமெல்ல உள்ளே வாயினாலிழுத்தல், இது சகல ரோகங்களையும் நீக்கி, காக்கையினைப்போல் சிரஞ்சீவியாக்கும்.

## 15. யானை முத்திரை

கழுத்தளவு சலத்தில் நின்று, மூக்குத் துவாரங்களால் சலத்தை இழுத்து, வாயினால் வெளிப்படுத்தலும், வாயினால் பருகி மூக்கு துவாரத்தினால் வெளிப்படுத்தலு மாம். இப்படித் தினமும் அநேகமுறை அடிக்கடி ஏகாந்த தானத்திலிருந்து பழகினால் யானை போன்ற பலமும், எவ்வித ரோகமுமில்லாது மிருத்தியுவை செயிக்குந் தன்மையுமுண்டாக்கும்.

## 16. நாகமுத்திரை



நாகமானது படம் விரித்து எழுந்து நிற்றல் போல் நிமிர்ந்து, கழுத்தினை முன்னே சாய்த்து, வாயினால் வாயுவை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டிருத்தல். இது அசீரணம், அக்கினி மந்தம் முதலிய உதர ரோகங்களை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். (படத்திற் பார்க்க).

## கப சுத்தி—கரிசாலை நெய்

இரண்டு பங்கு கரிசாலைச் சாறும் ஒரு பங்கு பசு நெய்யும்விட்டுக் கொஞ்சம் மிளகும் பூநீறும் சேர்த்தெரித்து, நெய் யளவிற்கு வற்றவைத்து, மெழுகு பத்தில் அதை

யெடுத்து வைத்துக்கொண்டு, நிதம் உதயத்தில் எழுந்த வுடன் பெருவிரல் அல்லது ஆட்காட்டி விரலால் மேற்படி நெய்யை மத்தித்து அண்ணாக்கில் தடவிச்சுழற்றி, அது மேலே செல்லும்படி மூச்சினால் இழுத்தால், சிறிது நேரத் திற்கெல்லாம் கபமும், பித்தமும் கடல் மடைதிறந்தாற் போல் வந்து வீழும். அன்றியும், ஆட்காட்டி விரலையும் நடு விரலையும், வாயிலோட்டி, கபம்-பித்தம் இவைகளையுங் கக்கலாம். (முன்னர் கூறியுள்ள நால்வகை வமன தந்திரங்களும், உண்ணாவினையும் இதற்குப் பொருந்தும்). அப்படிச்செய்த பின் குண்டலி யென்னும் சுழிமுனை யானது, கைவிரலுக்கு இளந்தேங்காயைப்போலும், கதலிப் பூவைப்போலும் தட்டும். இவ்வாறு உதயத்தில் கரிசாலை நெய்யால் (16) தடவை ஒரு மாதம் வரையில் செய்ய வேண்டும். இச்சுத்தி செய்வதற்குமுன் தந்தசுத்தி செய்து கொள்ளல்வேண்டும்.

### பதஞ்சலியார்

"காலத் தேகரி சாலையி லேயவி
தானச் சூரண மோடுற வேசெய்து
காறிக் காறிய ணாவினி லேயிடு கபமாறும்

காடிப் பானையி லூறும்வல் லாரையை
நீளத் தேசல தாரையி லேவிடு
காமச் சூடொடு தாபச் சூடது காணாதே."

### மூலசுத்தி—ஏரண்ட நெய்

கற்றாழைச்சோற்றில் கடுக்காய்த் தூளிட்டு வடித்த சாறு (2) பங்கும், சிற்றாமணக்கெண்ணெய் (1) பங்குமாக இரண்டையும்கூட்டி, முன்போல் மெழுகு பதமாக எண்ணெய் அளவிற்கு வற்றவைத்து எடுத்துக்கொண்டு,

*அதிற் கொஞ்சம் எடுத்து *தற்சனி யென்னும் சுட்டுவிரல் அல்லது பேடி யென்னும் நடுவிரலில் தோய்த்து, பின்னர் அப்பியாசியானவன் பாவையைப்போல் காலையூன்றி யிருந்து கொண்டு, மூலச்சக்கரம் என்னும் அபானத் துவாரத்தில் வலசாரி நூறு சுற்று, இடசாரி நூறுசுற்றும் சுற்றினால் மறைந்திராநின்ற பழ மலங்களாகிய ஆமம் எல்லாம் கழன்றுபோகும். கபசுத்தியும் மூலசுத்தியும் இல்லா விடின் காயசித்தியாகா. (முற்கூறிய விசர்க்கங்களும் குதவினையும் இதற்குப் பொருந்தும்).*

## சட்டமுனிவர் கற்பவிதி 100

(1) "கேளப்பா முந்திமுந்தி வழலை மார்க்கம்
கெடியாக வாங்கியதோர் வரிசை சொல்வேன்
நீளப்பா பெருவிரலிற் கரிசாலைச் சாறு
நெய்யோட மத்தித்துப் பூசிக் கொண்டு
சூளப்பா அண்ணாக்கில் விரலை யோட்டிச்
சுழற்றறையிலே கபரூலகப' மெல்லாம் வீழும்
நாளப்பா உதயத்திற் செய்வா யாகில்
நலமான குணத்தையினிச் சொல்கி றேனே."

(2) "சொல்லுகிறேன் வாருதிபோற் கபநீர் வீழும்
சோதிக்கில் அண்ணாக்கிற் குறியைக் கேளு
மல்லுகிறேன் சுழிமுனையில் ராகு கேது
மைந்தனே சங்கொடுசக் கரம்போல் நிற்கும்
அல்லுகிறேன் இதனைரதி மதிதான் என்பார்
ஆச்சரிய மிடைபின்னாய் அமர்ந்த நாக்கு
கொல்லுகிறே னென்றுசொல்லிச் சனங்க ளைத்தான்
கூட்டியல்லோ கபத்தையுள்ளே வளர்க்குந் தானே."

*அங்குட்டம்—தற்சனி—பேடி—அநாமிகை—கனிட்டை இவை முறையே பெருவிரலிலிருந்து சுண்டு விரலாகிய சிறு விரல் வரைக்கும் பெயர். நடுவிரலுக்குப் பேடி—மத்திமை— அலியென்று பெயர்.

(3) "தானென்ற இதைமடக்கி விரலை யேற்றச்
சாதகமாய்ச் சுழிமுனைதான் விரலிற் றட்டும்
கோனென்ற சுழிமுனையே திறந்து தானால்
குறிசொல்வேன் அமிர்தமங்கே குமிழி பாயும்
ஊனென்ற அமிர்தஞ்சுந் தரமே! ஐயா!
உற்றுப்பார் இளந்தேங்காய் போலே காணும்
தேனென்ற அமிர்தமுண்டாற் காய சித்தி
செப்பாமற் சித்தரெல்லாம் மறைத்திட் டாரே."

(1) "மறைத்திட்டார் அமுதத்தை விழுங்கிக் கொள்ளும்
மைந்தனே விடமதுகண் டத்தில் நிற்கும்
நிறைந்திட்ட தற்சனைமத் திமையுங் கூட்டி
நேராகக் கண்டத்தே அமைத்து ஆட்டு
உறைத்திட்ட விடங்களெல்லாம் கக்கி வீழும்
உத்தமனே பித்தம்என்பார் உலக மாடு
கறைத்திட்ட கரைகண்டால் ஞானம் சொன்னார்
காயசித்திக் கின்னமொரு கருமங் கேளே."

(2) "கேளப்பா ஆமணக்கின் எண்ணெ யோடு
கெடியான குமரிச்சார் கூடக் கூட்டி
நாளப்பா தற்சனையில் தோய்த்துக் கொண்டு
நலமான பாவையைப்போ லிருந்து கொண்டு
நீளப்பா அபானத்திற் சுற்றி யாட்ட
நேரான துர்மலங்க ளெல்லாம் போகும்
சூளப்பா இதைமறைத்துக் காய சித்தி
சொன்னார்கள் துறந்துவிட்டேன் வழலை தானே."

## அகஸ்தியர் பூரண சூத்திரம்

(1) "பாயுமே சுழினைதனைத் திறப்ப தற்குப்
பகருகிறேன் கற்பமொன்று பரிவாய்த் தானே
காயுமே கரிசாலைச் சாறு நாழி
கருதியதோர் நெய்நாழி கலந்து காய்ச்சி

வாயுமே மெழுகுபதந் தன்னி லேதான்
வடித்துவைத்துக் கைப்பெருநல் விரலிற் றீட்டி
பாயுமே யுண்ணாக்கிற் புரள வைத்துப்
பழகவே கபமெல்லாம் அற்றுப் போமே."

(2) "அற்றுவிடும் இரண்டுவிரல் வாயி லோட்டி
அனலான கபமெல்லாம் கக்கு கக்கு
மற்றுமினி மூலத்தின் சுத்தி கேளு
வாகான குமரிச்சார் சிற்றேரண் டெண்ணெய்
உற்றதனை முன்போலே காய்ச்சிக் கையில்
உறவாக நடுவிரலிற் றோய்த்துக் கொண்டு
சுற்றிவிடு மூலத்தின் மலமெல் லாந்தான்
சுகமாகக் கீழ்நோக்கும் சுத்தி யாமே."

## போகர்

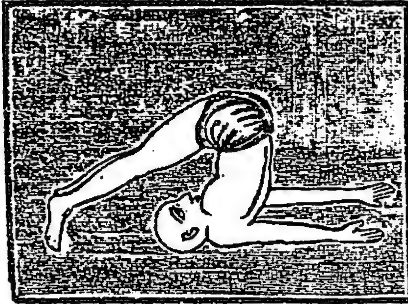
(1) "தானென்ற காலையிலே வழலை வாங்கச்
சாதகமாய்ச் சொல்லுகிறேன் மக்காள் கேளும்
வானென்ற கரிசாலஞ் சாற்றி னோடு
வளமான பசுவின்நெய் சமனாய்ச் சேர்த்து
ஊனென்ற அங்குட்ட விரலிற் றோய்த்து
உத்தமனே அண்ணாக்கிற் பிரள யேற்று
தேனென்ற சங்கிலிபோற் கபந்தான் வீழும்
சிறப்பாகப் பதினாறு தரமும் வாங்கே."

(2) "வாங்கியே மண்டலமிப் படித்தா னப்பா
மாலையிலே செய்யுமொரு வரிசை கேளு
பாங்கிலா ஏரண்டத் தெண்ணெய் தன்னைப்
பரிவாகத் தற்சனியிற் றோய்த்துக் கொண்டு
தேங்கிலாப் பாவைபோற் காலை யூன்றிச்
சிறப்பாகக் குஞ்சனத்தில் சுற்று நூறு
ஓங்கிவா யிடசாரி திருப்பு நூறு
ஒளித்திருந்த ஆமமெல்லாங் கழன்று போமே."

(3) "ஆமமே கழராட்டால் காயசித்தி யில்லை
அண்ணாக்கில் வீழாட்டால் அமுதஞ் சிந்தா
வாமமே யில்லாட்டால் பூசை போச்சு
மாயையங்கே கொல்வதுவும் மறைந்து போச்சு."

## கபமல நிவாரணம் (வேறு முறை)

*சூரியோதயத்திற்கு முன் நித்திரை விட்டெழுந்து, சற்றே உலாவிய பின்னர், மல சல உபாதிகளைக் கழிக்க முயலவேண்டும். மலம் கழிக்கின்றபோது வலது கையால் இடது பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்து இறுத்தல் வேண்டும். சலம் (சிறுநீர்) கழிக்கும்போது இடது கையால் வலது பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் மல சலங்கள் பற்றறக் கழியும். கழியும் வரையில் வேறு விஷயங்களைச் சிறிதும் நினையாமல் மல சல சங்கற்பத்துடன் இருக்க வேண்டும். பின்னும் மலபந்தமாய் இருந்தால் வேதாந்த பாஸ்கரனில் சரத்தை மாற்றும் வகை என்னும் அத்தியாயத்தில் கூறியுள்ள முறைப்படி பிராண வாயுவை வலது நாசியில் வரும்படிச் செய்து மல சங்கற்பத்தோடு இருப்பினும் நன்றாய்க்கழியும். சுவாசம் வலது நாசியிலிருந்தும் மலம் பந்தப்பட்டிருந்தால் *விபரீதகரணி யென்னும் இப்படத்திற் காட்டியுள்ள முத்திரையில் 15-நிமிடம் இருந்தால் மலக்கட்டு விடுபடும். அதனாலும் மலபந்தம் நீங்காதிருந்தால், திரிபலை*



* விபரீத கரணி இந்நூலில் முன்னம் பக்கம் 117–ல் கூறப்பெற்றிருக்கிறது. அங்குக் காட்டிய படங்களின்படியும் அப்பியசிக்கலாம்.

யென்னும் கடுக்காய்-நெல்லிக்காய்-தான்றிக்காய் இம்மூன்றின் தோலையும் தனித்தனி காயவைத்துச் சூரணஞ் செய்து, மூன்றையும் சமனிடையாகக் கூட்டி, சாடியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு, இரவில் சயனிக்கப் பத்து நிமிடத்திற்குமுன் வெருகடிப் பிரமாணம் சிறிது சர்க்கரையிற் கொள்ள, கட்டிப்போன அசுத்தமான மலங்களெல்லாம் காலையில் நன்றாய்க்கழியும். இவ்வாறு அடிக்கடி செய்து வருவதால், சரீரத்திலுள்ள வாத-பித்த-கப சம்பந்தமான அசுத்த நீர்களெல்லாம் நீங்கி யோக சித்தியைத் தருகின்றது.

## (வேறு முறை)

காம்பு முதலியவை நீக்கிய திராட்சைப் பழம் தோலா 10, கல், மண், தூசி முதலானவை நீக்கிய சூரத்தாவரையிலை தோலா 10, தேன் தோலா 8, இவைகளில் சூரத் தாவரையிலையை ஆமணக்கு நெய்யால் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து, அத்துடன் திராட்சைப் பழத்தையும் சேர்த்து லேகியம்போல் அரைத்து, ஒன்றானவுடன் தேனை விட்டுச் சிறிது நேரம் அரைத்துப் பீங்கானில் வைத்துக்கொண்டு, இரவு படுக்கைக்குப் போகும் போது கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு, கொஞ்சம் வெந்நீர் பருகிப் படுத்துக்கொண்டால், பிராதக் காலமானவுடன் நாலைந்து முறை மலத்தை நன்றாய்க் கழிக்கும்.

## கபசுத்தி (வேறுமுறை)

'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' யென்ற பழமொழிப் படி, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது இவைகளைக் கொண்டு தந்தசுத்தி செய்து, அதன்பின் கரிசலாங் கண்ணித்தூள், அல்லது பொற்றலைக் கையான் கொண்டு, உள்ளே சிறிது சாரம் போகும்படி பல்லில் தேய்த்து, வாயலம்பின பின்னர்,

கையாந்தகரை இலை (1) பங்கு, தூதுளை யிலை, முசுமுசுக்கையிலை கால் பங்கு, சீரகம் கால்பங்கு, இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சூரணமாகச் செய்து கொண்டு, அதில் (2) விராகனிடையை ஒரு சேர் சுத்த சலத்தில் போட்டு, அதனுடன் (1) சேர் பசும்பால் விட்டுக் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி, அந்தப் பாலில் நாட்டு சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட வேண்டியது. கரிசாலை யானது சலமில்லாத விடத்தில் இருப்பதே மிகவும் நன்று. சலமுள்ள இடத்தில் இருப்பது காரமாயிராது. கருங்கையான் கிடையாதபோது, பொற்றலைக்கையாந்தகரை கூடும். இதனால் தந்தசுத்தி செய்து பித்தநீர், கபநீர் வெளியானால் கண்ணொளி பிரகாசிக்கும். விடாமல் செய்துவந்தால் வெள்ளெழுத்து முதலியவைகள் வராது. அறிவை விளக்கி, கரணங்களை ஓயச் செய்யும்; முகவசீகரமும் உண்டாகும்.

## உரோமர்

"பிசகாது அபானத்தில் மலமே குற்றம்
பேசுகின்ற வுதானத்தில் நாடி குற்றம்
விசையான கண்டத்தில் கபமே குற்றம்
மேல்மூல வளையிலொரு மீனே குற்றம்
அசையான மனதுக்குக் கியானங் குற்றம்
ஐந்தையுந்தான் போக்கிவிட்டா லாமே ஞானம்
பசியாது ஞானத்திற் பிரகா சித்தால்
பானமல்லோ பசியாற்றும் பரிந்து கொள்ளே."

மேற்கூறியபடி கபசுத்தியும் மூலசுத்தியும் நன்றாகச் செய்து, பின்னர் பூரித்த சுவாசத்தைச் சுமார் (5) நிமிடங்கள் வரையில் எந்த அப்பியாசி கும்பிக்கப் பழக்கியிருக் கிறானோ, அவனே பிராணாயாமம் செய்து முடித்தவ னென்றும், அவனுக்கே பிராணாயாமம் சித்தித்ததென்றும் கொள்ளப்படும். பிராணாயாமம் சித்திக்காவிட்டால் பிரத்தியாகாரம்-தாரணை-தியானம் — சமாதி என்னும்

*நான்கு அங்கங்களும் சித்திக்க மாட்டா. ஆகையால் பன்னிரண்டரை சுவாசம் (மாத்திரை) கொண்டது ஒரு பிராணாயாம காலம். அப்படிப்பட்ட பிராணாயாமம் பன்னிரண்டினால் தாரணையும், தாரணை பன்னிரண்டினால் தியானமும், தியானம் பன்னிரண்டினால் சமாதியும் ஆகின்றது.*

## வாயுசங்கிதை

"தாரணையோர் பன்னிரண்டு தியானமாம் தியானம்பன்
னிரண்டு சாற்றில்
ஏர்பெறுநற் சமாதியாஞ் சமாதிதான் யாதுமறி
யாதெஞ் ஞான்று
மார்தருமா மறைமுடிவி னமர்ந்துறையு மழிவிலாச்
சிவனை நன்காச்
சீர்பெறவே யுணர்ந்துதன்னை மறந்திருந்த லாகுமாற்
றெறிக்குங் காலே."

## கூர்ம புராணம்

"பன்னிரு பிராணா யாமம் பயின்றிடு கால மோதிற்
பின்னமாம் புலன்கண் மீட்கும் பிரத்தியா கார கால
மன்னது பன்னி ரண்டு முறைசெயுங் கால மாயின்
மன்னிய யோக மாட்சி மருவுதா ரணையின் காலம்.

தாரணை பன்னி ரண்டு செய்திடுங் காலந் தாவில்
சீர்கெழு தியான காலந் தியானமோர் பன்னி ரண்டாங்
கேர்பெற வியற்றுங் காலஞ் சமாதியின் கால மென்ன
ஆரணந் தெளிந்த யோக நிலைநின்றோ ரறைந்தா
ரன்றே."

*பிராணாயாமம் யோகிகளுக்கே உரித்தான தென்றும், இல்லற வாசிகட்கு உரித்தானதல்லவென்றும் கருதவொண்ணாது. அஃது பிராணனை இரட்சிக்கப் பெற்ற அரும் பொருளாதலால், ஒவ்வொரு மக்கட்கும் இன்றி*

யமையாதது. சகல பாவங்கட்கும் பிராணாயாமம் பிராயச்சித்தமாக விதிக்கப் பெற்றிருக்கிறது. அது மனம்-சரீரம்-இந்திரியங்கள் இவைகளிலுள்ள மாசுகளை விலக்கும் பிராயச்சித்தங்களுக்கெல்லாம் பிராணாயாமம் சிறந்தது. ஏனைய பிராயச்சித்தங்கள் சரீர இந்திரியங்களைப் பரிசுத்தம் செய்வதுபோல் அல்லாமல், இஃது மனத்தையே நேராகச் சுத்தம் செய்யும் இயல்பினது. பிராணாயாம அப்பியாசத்தால் ஆவரணம் பொய்த்துப்போய் மனம் வைராக்கியம் பெற்று, புருட சாட்சாத்காரத்தை நோக்கி அபிவிருத்தியுள்ளதாக ஆகின்றது. அந்நிலையில் இந்திரியங்கள், விடயங்களுடன் சம்பந்திக்காமல் மனம் ஒன்றையே அநுசரிக்கின்றன. பிராணாயாமத்தினால் ஆவரணம் நீங்கவே மனத்திற்குத் தாரணையின் தகைமை உண்டாகிறது.

பிராணாயாமத்தை அப்பியசிப்பதால் இல்லற வாசிகட்குப் பாவ விமோசனமும், ரோக நிவர்த்தியும்; யோகிகட்கு யோக சக்தியும், தெரிசனானந்தமும் உண்டாகும். பிராணாயாமத்தை அப்பியசிக்கும்போது, இல்லற வாசிகளும் ஏகாந்தமான இடத்திலிருந்தே தொடங்க வேண்டும். அதன்பின் எழுந்து (அவசியமானால்) சனசமூகத்திற் கலக்க வேண்டும். அங்ஙனம் செய்துவருங் காலத்தில், நண்டூருவதும் சிற்சில சமயத்தில் அட்சரமாகி விடுவதுபோல், 'கிரகத்தர்களும் அப்பியாச முதிர்ச்சியால் யோகீசுரர்களாகிறார்கள். விடாமல் யுக்தமான பிராணாயாமத்தை (6) மாதம் அல்லது ஒரு வருடம் வரையில் ஏகாக்கிர சித்தமுடையவராக அப்பியசித்து வந்தால் ஆனந்த சுகோதயம் உண்டாகும்.

## பகவற்கீதை

"இப்பரிசி லெப்பொழுது மென்னைநினை கிற்பார்க்
கப்படியொ ராண்டொரறு திங்களள வுள்ளே

கைப்படுவன் யானெனியல் கைப்பட விருந்தோர்
பொய்ப்பிறவி யானவை மறுத்தடைதல் பூணார்."

பிரசங்கிகளுக்கும், பாடகர்களுக்கும், உபாத்தியாயர் களுக்கும், புல்லாங்குழல்-நாககுரம்-முகவீணை முதலிய வாத்தியங்கள் வாசிப்பவர்களுக்கும், வாயினால் உலையை ஊதும் தட்டார வேலைக்காரர்களுக்கும், பெருத்த சரீரம் உடையவர்களுக்கும், தொந்தி பெருத்தவர்களுக்கும், வேறெவ்விதமாகவாவது மூச்சைப் போக்கும் தொழில் உள்ளவர்களுக்கும் பிராணாயாமம் ஒருபோதும் சித்தியாது. அன்றியும், அவர்கள் சீக்கிரத்தில் இறந்தும் போகிறார்கள்.

மேளக்கச்சேரி நடக்கும்போது, அதைக்கேட்டுச் சங்கீத சொரூப ஞானமே இன்னதென்றறியாத சிலபேர்கள், மூடர்களும், பேதைப்பெண்களும் இவருக்குச் சங்கீதம் தெரியும்போலேதான் இருக்கிறது என்று மெச்சிக் கொள்ளும்படி, பேய் பிடித்தவர்கள்போல் சிரக்கம்பம், கரக் கம்பம் செய்து, சபாஷ்! பேஷ்! பலே! பலே!! என்று தலையையுங் கையையும் ஆட்டிப் புலம்பிவிட்டால், அது தன்னை ஏமாற்றி வேலைவாங்குவதற்குச் செய்த தந்திர மென்று உணராமல், ஏதோ நமது வித்வத்தன்மையை யுணர்ந்து மெச்சிக் கொள்ளுகிறான். இவனிடத்தில் அல்லவா? நமது வித்துவ சாமர்த்தியத்தைக் காட்டவேணு மென்றெண்ணி, வாத்தியக்காரர்களுக்கும் சன்னதம் வந்து, (நமது ஞானக்களஞ்சியம் சங்கீத அத்தியாயத்தில் காட்டி யுள்ளபடி, பாடும் பொழுதுள்ள சரீரக்குற்றங்களையும், பாடுந்தொழிற் குற்றங்களையும் கவனிக்காமல்) பேயாடும் மாதர்களைப்போல் தலைவிரிகோலமாய்ச் சிரசை வலமிடமாகச் சுழற்றி, அளவுகடந்து சீமைக் கமலம் உதிர்வதாக நினைந்து, அனாவசியமாய் அருமையான மூச்சை அதிகமாகச் செலவழிக்கின்றனர். இது காரணத்தினாலேயே, பிரசித்திபெற்ற நாககுரக்காரர்கள்

*அதிகநாள் உயிர்பெற்று வாழாமல், அகால மரணத்துக்கு ஆளாகின்றனர். இது ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்து ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை!*

*அப்பியாசம் செய்து வருங்காலங்களில், இராசத தாமத குணோதயத்தாலும், பூதியப்பிரிவினாலும், இஃது என்ன யோகம்? இந்த யோகப்பழக்கத்தினால் ஞானோதய மாகுமா? எனப் பற்பல விதமாக எண்ணிச் சலிப்பு உண்டாகினும் உண்டாகும். அக்காலத்திலும் வைராக்கியங் கொண்டு, யோகஞான சாத்திரங்களின் ஆதரவினாலும், சாதுசங்கப் பழக்கத்தின் உதவியினாலும், 'மந்திக்குருளை யொத்தேனில்லை' என்னும் ஆன்றோர் வாக்கியம்போல், குரங்குப் பிடிபோன்று விடாமற் பழகிவரவேண்டும். ஆரம்பத்திற் சிறிது கடினமாகத் தோன்றினாலும், பழகப்பழக ஆனந்தமுண்டாகும்.*

## போகர்–1000

(1) "போச்சென்று விடுகாதே மூலந் தன்னைப்
போகையிலு மிருக்கையிலு மனத்தை யூணு
பூச்சென்ற பிறசத்தம் கேளாப் பக்கம்
புறத்திருந்து லட்சியத்தைப் பூட்டி வாங்கு
மாச்சென்று வாசியைநீ தவறொட் டாதே
மனந்தன்னை மூலத்தில் மருவிச் சேர்க்கும்
வேச்சென்று கடினம்போல் முன்னே காணும்
விடுகாதே மாச்சலாய் விரைந்து வுன்னே."

(2) "உன்னியே பழகுமட்டும் கடிசாய்க் காணும்
உட்புகுந்து பார்த்துவந்தால் உறுதி கூடும்
வன்னியே துலங்குமட்டும் மனஞ்ச லிக்கும்
மாசற்ற ஒளிவுகண்டால் மகிழ்ச்சி யாகும்
பின்னியே பின்கலையி னிடையிற் கூடும்
பேரான சுழினைதன்னில் நெட்டிட் டேறும்

நன்னியே நமன்வெருண்டு அப்பால் போவான்
நாளெல்லாம் கடிகையுமாய் நாட்ட மாமே."

## விஞ்ஞானதீபம்

"வாங்குவாய் நடக்கையிலே யடிக்கொன் றாக
வாய்வதனை யுள்ளிழுத்து வழக்க மாக்கு
ஏங்குவாய் யோகமிது தானோ வென்று
எண்ணாதே ஆதியீ தெவர்க்குந் தானே."

சர்க்கஸ் வித்தைக்காரர்கள் யானையைத்தூக்கவும், கற்களைத் தூள்தூளாய்த் தகர்க்கவும், கயிற்றின்மேல் நடக்கவும், அக்கயிற்றில் +துவிச்சக்கர (Cycle) வண்டியை நடத்தவும், இன்னும் அநேக ஆச்சரியகரமான வினோதங்களைச் செய்யவும் வன்மைபெற்றிருப்பதை நாம் எத்தனையோ முறை கேட்டும் பார்த்துமிருக்கின்றோம். அவர்கள் அப்பியாச காலத்தின் ஆரம்பத்தில் கஷ்ட நஷ்டங்களைப் பொருட்பண்ணாமல் மேன்மேலும் முயற்சி செய்ததனாலல்லவா, இப்போது அத்தகைய வன்மை யடைந்திருக்கிறார்கள்? அது போலவே நமக்கும் அப்பியாச ஆரம்பத்தில் கொஞ்ச கஷ்ட நஷ்டங்கள் ஏற்படினும் ஆலசியம் செய்யாமல் விடாமுயற்சியுடன் பழகவேண்டும்.

## திருக்குறள்

(1) "தெய்வத்தா லாகா தெனினு முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்."

(2) "அருமை யுடைத்தென் றசாவாமை வேண்டும்
பெருமை முயற்சி தரும்."

(3) "முயற்சி திருவினை யாக்கும் முயற்றின்மை
யின்மை புகுத்தி விடும்."

முயற்சியின்றிச் சோம்பேறிகளாய் இருப்பவர்கட்கு எந்தக்காரியந்தான் கைகூடும்? பாடுபட்டால்தானே, பலன்

*அடையலாம். வேலைசெய்தாலல்லவா, கூலிபெறலாம். 'உழுகிறநாளில் ஊருக்குப்போய்விட்டு, அறுக்கிறநாளில் அரிவாள் எடுத்துவந்தானாம்' என்கிற பொதுமொழிக் கிணங்க, வாய்ஞானம் பேசிவிட்டு 'கலியாணச் சந்தடியில் தாலிகட்ட மறந்துவிட்டதுபோல்' மனத்தையடக்கிப் பிராணாயாம அப்பியாசத்தைச் செய்யாமல், சிந்திப்போன இரசம் சிதறியோடுவதுபோல் மனத்தை அலையவிட்டவர்களுக்கு யாது பிரயோசன முண்டாகும்?*

## பட்டினத்தடிகள்

"கையொன்று செய்ய விழியொன்று நாடக் கருத்தொன்
றெண்ணப்
பொய்யொன்று வஞ்சக நாவொன்று பேசப் புலால்கமழு
மெய்யொன்று சாரச் செவியொன்று கேட்க விரும்புமியான்
செய்கின்ற பூசையெவ் வாறுகொள் வாய்வினை தீர்த்தவனே."

*பிராணாயாமம் புரியாமலிருந்துவிட்டு, ஒருவர் நமக்குத் தூக்கிக் கையில் கொடுப்பாரென்று எண்ணி, பல பெயர்களிடத்திலும் அலைந்து திரிவதானது பெரும்பாலும் நன்மையைத் தரத்தக்கதல்ல.*

## விஞ்ஞானதீபம்

"அங்கமதா வெளியதனை வாயா லுண்ணு
அடங்கவென்றால் நாசியினால் உள்ளே வாங்கு
பங்கமொன்று செய்யாமல் நெடுநாள் நீயும்
பழகிவரி லிதுவுனக்குப் பலித மாகும்
இங்ஙனநீ நடவாமல் எவரா லேனும்
எய்துமென்று தொண்டுசெய்தால் இசைப்பார் யாவர்
தங்கள்தங்கள் அறிவாலே உற்று நோக்கித்
தனையுணர்வார்க் கிதுகிட்டும் தப்பா தன்றே."

## சுப்பிரமணியர் ஞானம்

"கொள்ளடா வாசியொன்றே முத்தி யாகும்
கொடியதொரு நற்றவமுஞ் சித்தி யில்லை."

பல மனிதர்களாலும் இலகுவாக விவசாயம் செய்யா நின்ற சாமானிய நெற்பயிருக்கு, நெல்மணிகளைக் காணாமலே ஐந்து-ஆறு மாதம் வரையில் பொறுமையோடு முயற்சி செய்கின்றார்கள். அங்ஙனமிருக்க, எவராலும் செய் வதற்கரிய யோகஞானம் என்னும் மோட்சப் பயிரை விளைவேற்றக்கருதி, அப்பியாசம் செய்பவர்கள், அந்த நிமிடத்திலேயே பிரயோசனம் கிடைக்கவில்லையென்று நினைந்து, குருமூர்த்திசொன்ன உண்மை நிலையையும் அசட்டை செய்வதானது எவ்வளவு பரிதாபம்?

ஒருநாள், தச்சனுக்கும் அவன் கருவிகட்கும் சண்டை யுண்டாயிற்று. அவன், தன் கருவிகளைப்பார்த்து, 'அரம்பமே! நீ நன்றாய் அறுக்கவில்லை: வாய்ச்சியே! நீ நன்றாய்ச் செதுக்கவில்லை: இழைப்புளியே! நீ நன்றாய் இழைக்கவில்லை: துறப்பணமே! நீ நன்றாய்த் துளைக்க வில்லை' என்று ஒவ்வொன்றையும் கடூரமாக நிந்தித்து வைதான். அந்த நிந்தனையைப் பொறுக்க மாட்டாமல் ஆயுதங்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து தைரியங்கொண்டு, தச்சனை நோக்கி, 'அடே! மூடா! உன்வேலை உனக்கு நன்றாய்த் தெரியுமானால், நாங்களும் எங்கள் வேலையைச் செவ்வையாய்ச் செய்திருப்போம்; குற்றம் உன்னிடத்தி லேயே யல்லாமல் எங்களிடத்திற் கிஞ்சிற்றுமில்லை' என்றன.

அதுபோல் அவரவர்கட்குக் குரு சொன்ன மார்க்கத் தைச் சிரத்தையுடன் அப்பியசித்துப் பார்க்காமல், குரு வானவர் சரியான முத்தி நெறிப்படி உபதேசிக்கவில்லை யென்று அவதூறு சொல்வதிற் பயனொன்றுமில்லை.

## உரோம ரிஷி

"மேலென்ன இருக்கையிலும் நடக்கும் போதும்
வேறுரையால் சரமதனை விடாம லேற்று
நாலென்ன எட்டென்ன எல்லா மொன்று
நலமான அட்டாங்கம் அப்யா சித்துக்
காலென்ன பிராணாயாம முன்னே செய்யிற்
கணக்காகப் பூரகமாம் கும்பம் நாலு
கோலென்ன ரேசகந்தான் என்று மூன்று
குறையாமற் சரபீசம் கூட்டித் தீரே."

(1) "நாட்டமாய் லகுவாக மூலம் பாரு
நலமான வாசிகொண்டு வூதி யூதி
ஊட்டமாய்ச் சாக்கிரத்தில் நின்று நின்று
உத்தமனே நந்திகண்டால் வாதம் காணும்
தூட்டமாய் வெறும்பேச்சாம் வார்த்தை சொன்னால்
சுடுகாட்டுப் பிணமான சொல்லுக் கொக்கும்
பூட்டுவாய் மூலத்தில் ஒளிகாண் மட்டும்
பொற்கொடிபோல் சுழிமுனையும் திறந்து போமே."

(2) "சுழிமுனையே திறந்தாக்கால் மனமொ டுங்கும்
சுழியிலே அகப்பட்ட துரும்பு போலாம்
வழிமுனையே ஆதார மேற லாகும்
மகத்தான சித்தியது எட்டு மாடும்
கழிமுனையாஞ் சுழியுள்ளே அழுத்தி டாது
கணக்கோடே வாசியென்ற குதிரை யேறு
இழிமுனையில் இறந்தாலங் கொன்று மில்லை
ஏறுவது கடினமெத்த இதத்தோ டேறே."

## அகத்தியர்

"ஆச்சப்பா இந்தமுறை பதினெண் பேரும்
அயன்மாலும் அரனோடு தேவ ரெல்லாம்

மூச்சப்பா தெய்வமென்று அறியச் சொன்னார்
முனியோர்கள் ரிஷியோர்கள் இப்படியே சொன்னார்."

*சுவாசமானது குறைவுபடாமல் பூரணமாய் இருப்ப தற்காகவே, யோகாப்பியாசிகள் பிறருடன் அதிகமாய்ப் பேசுதல், கடினவேலை-கோபம்-அதிக நித்திரை-மாதர் சங்கமம்-சனசங்கம்-அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவு-பிராதக் கால முழுக்கு-இராப்போசனம் முதலியவைகளை நீத்திருக் கின்றார்கள். இவைகளால் யோகம் அதிகமாய்க் கெடும்.*

## ஞானவெட்டி

"மழைகன நடையும் ரவிபனி காற்று மனிதர்சஞ் சாரமு
மாய்கைப்
பிழையகன் றிடவும் சோம்பலுந் தூக்கம் பிதற்றலுங்
கோபமாகாதே."

*பிரணவாயுவானது நம்மிடத்திலுள்ள சாதாரணமான சுவாசம்தானே? இதனாலேயா அநுகூலம் உண்டாகப் போகின்றது? என்று எண்ணி அதை அலட்சியம் செய்யப் படாது. ஒருவனுக்குச் சகல பற்றுதலினும் மேலான பற் றுதலையுடைய இந்தச் சரீரமானது எந்தப் பொருள் நீங்கி னால் பிரயோசனமற்ற பிணமாகின்றது? சுவாசம் என்னும் அரும் பெரும் பொருள் நீங்கினதினால் அல்லவா? என்பதைக் கொஞ்சநேரம் ஆழ்ந்த யோசனையுடன் யூகித்து உணரவேண்டும்.*

## விஞ்ஞானதீபம்

"இடகலையும் பிங்கலையும் வெறுங்காற் றென்று
எண்ணாதே நான்குசத்து மிதற்குள் ளாச்சு."

*வாயு வசைந்தால் சித்தம் அசைகின்றது. வாயுவசை யாதிருந்தால் சித்தம் அசையாததாகின்றது. வாயுவும் சித்தமும் அசையாதபோது, யோகியானவன் நீண்ட வாழ் நாளைப் பெற்றுக் கடவுள் தன்மையை அடைகின்றான்.*

*சரீரத்தில் எவ்வளவு காலம் பிராணவாயு இருக்கின்றதோ, அவ்வளவு காலம் பிராணன் இருப்பதாகவும், பிராணன் தேகத்தைவிட்டு நீங்கினால் மரணம் அடைந்ததாகவும் உலகத்தவரால் சொல்லப்படுகின்றது. ஆதலின், பிராண வாயுவின் தன்மையை அறிந்து அதை நிறுத்தப் பழக்கினால் மனத்தையும் கட்டி விடலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, யோசிக்குமிடத்துப் பெரியோர்களுடைய செய்கை யெல்லாம், மனத்தை விடயங்களில் தாவாதபடி அடக்குவதேயாம். தண்ணீரில் மிதந்து ஓடுகின்ற துரும்பானது தண்ணீர் ஓட்டம் நின்றவுடன் துரும்பும் நின்று விடுவதைப்போல், வாயுவை அடக்க மனமும் உடனே நின்றுவிடும் என்னும் கருத்தை அடக்கி,*

**பிரபுலிங்கலீலை**

"ஆயின் மிக்கோர் அரிய செயலெலாம்
நேய மிக்க மனத்தை நிறுத்தல்காண்
வாயு நிற்க மனமும் உடன்நிற்கும்
தோயம் நிற்குறில் நிற்கும் துரும்புமே."

*என்று விளக்குகின்றது. இவ்வாறு வாயுவை அடக்கி அதன் பின் மனத்தையும் சிறிது ஏகாக்கிரம் (ஒருமை) அடையும்படி செய்து கொண்டு வந்தால் மனோவசிய சக்தியால் சிற்சில அற்புதங்களையும் செய்து பார்க்கலாம். அவற்றின் சில பாகத்தை இதன்பின் மாதிரிக்காகக் குறிப்பிடுகிறோம். ஆனால் அந்தச் சித்திகளைச் செய்வதில் பொழுதைப் போக்கி விடாமல், ஆன்மலாபத்திற்கேற்ற சாதனையைச் செய்ய முயலுங்கள்.*

## தெய்வத்தன்மை பொருந்திய சீவகாந்த ரகசியம்

*இவ்வுலகத்தில் நடைபெறுவன வெல்லாம் சீவகாந்த சக்தியினாலேயே நடைபெறுகின்றன. அத்தகைய சீவகாந்த*

சக்தியானது நம் மெல்லோரிடத்திலும் குடி கொண்டிருக் கிறது. அந்தச் சக்தியை நாம் பிறக்கும்போதே கடவுளால் நமக்கு இயற்கையிலேயே அளிக்கப் பெற்றிருக்கிறது. பொதுவாக இந்தச் சீவகாந்த சக்தியானது மனிதவர்க்கத்தை எக்காலத்தில் உண்டாக்கப் பெற்றதோ அக்காலத்திலே கடவுளால் உண்டாக்கப் பெற்றிருக்கிறது. ஆனால், கடவுளால் உண்டாக்கப் பெற்ற சக்திகள் பல்லாயிர முள. அந்தச் சக்திகளின் ஒவ்வொன்றையும் நாம் சாதாரணத்தில் முழுவதும் அறியத் திறமையற்றவர்களா யிருக்கின்றோம். இந்தச் சக்தியின் மூலமாய் மகான்கள் எண்ணரிய அற்புதங் களைச் செய்து, எல்லாம் வல்ல சித்தராயிருந்ததாகச் சரித மூலம் அறிகிறோம். சில சமயங்களில் நேரிலும் பார்க்கி றோம். அதுபோலவே, நாமும் அநேக அற்புதங்களைச் செய்து செயசீலராக விளங்க ஏன் முடியாது?

மனிதனுடைய சரீரத்தில் ஏற்படுத்தப் பெற்றுள்ள சக்தியைத் தூண்டினால் அது நரம்புகளிற் சென்று ஒருவகை மாறுதல் அல்லது வேற்றுமையை உண்டாகச் செய்கிறது. இந்தச் சக்தியானது மின்சாரத்தைப்போல் துரிதமாய் ஒரு தேகத்திலிருந்து மற்றொரு தேகத்திற்குப் பாய்வதைப் பிரத்தியட்சமாகப் பார்க்கிறோம்.

மனிதகாந்த மென்னும் சீவகாந்த சக்தியானது நாடி சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளையும் நிவர்த்தி செய்கின்றது. இதற்கு மனோதிடமே அவசியம் வேண்டற் பாலது. மனோதிட மென்றால் அகம்பாவத்தினால் ஏற்படுகிற மனோதிடம் பயன்படாது. பிரம்மாகம் பாவத்தினா லேற்படும் மனோதிடமே மனிதனை உயரிய நிலைக்குக் கொண்டு போய்ச்சேர்க்கும்.

## மனத்தின் மாட்சி—மனோதத்துவம்

ஒருவன் தன் மனத்தைச் சரியான மார்க்கத்தில் பிர வேசிக்கச் செய்து, அதைத் தன் வசமாக்கிக் கொண்டால்,

அவனுக்கு உடம்பில் புடமிட்ட பொன்போல் ஒருவகை நயமுண்டாகி, நல்ல வசீகரமும், ஆயுள் விருத்தியும், சாந்தமும், கோபத்தை யடக்குஞ் சக்தியும், நோயின்மையு மாகிய நன்மைகளெல்லாம் வந்தடைகின்றன. அவன் தன் தேகத்தைமட்டும் 'நோய்க்கிடங் கொடேல்' என்ற மூதாட்டியின் அருமை வாக்கியத்தின்படி பிணிவாய்ப் படாமல் விலக்கிக் கொள்வதோடு, அயலார் பிணியையும், துர்க் குணங்களையும் போக்கும் ஆற்றலுடையவனா கின்றான். அவனைக் கண்டால் ஏனையோருக்கு ஒருவித அச்சமும், மரியாதையு முண்டாகும். அவனால் சாதிக்க முடியாத காரியமே பெரும்பாலும் உலகத்திலிராது.

அவன் வியாதியைப் போக்குவான், இன்பம் விளை விப்பான், மறைவில் நடக்கும் கருமங்களைப் புலப்படச் செய்வான். அவனிடத்தில் தெய்வத்தன்மை யிருக்கிற தென்று யாவரும் பிரமித்துக் கொண்டாடுவார்கள்.

## மனோதிடச் சித்தம்

சீவகாந்த சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கான முக்கிய சாதனங்களில் மனோதிடச் சித்தம் இரண்டாவ தாகும். மனோதிடச் சித்தம் என்றால் என்ன? அதனால் என்ன உபயோகம்? என்பதைச் சற்று கவனிப்போம்.

உன்னுடைய விருப்பங்கள் உனக்குத் தெரியாமல் மிகவும் அதிகரித்து, நீ கோரிய காரியங்களை யாதொரு இடையூறு மில்லாமல் சம்பூரணம் செய்யும் பொருட்டு மிக்க வல்லமையோடும், விடா முயற்சியோடும், ஊக்கத் தோடும், பிரயோகஞ் செய்யும் பிரயத்தனங்களுக்குத் திடச் சித்தம் என்று பெயர். திடச்சித்தப் பயிற்சியை விருத்தி செய்துகொண்டே வந்தால், எந்தக் காரியங்களிலும் எளிதில் வெற்றி யடையலாம். திடச் சித்தமுள்ளவனை எவரும் வெல்லுவது கடினம். திடச்சித்தத்தால் எவ்வித ஆபத்திலு

மிருந்து தப்பிக்கவும், வெற்றியடையவும் மார்க்கமிருப்ப துடன் மோட்சமும் கைவல்லியமாகிறது.

"... ... ... —சித்தம்.
அடங்காமை யேமாயை அம்மாயை மாய்க்கத்
திடந்தானே சாயுச் சியம்."

ஆதலால், நாம் எப்பொழுதும் திடச்சித்தத்துடன் இருக்கவே பழகி வரவேண்டும். மனோதிடமே மாட்சியளிக்கும்.

திடச்சித்தத்தை விருத்தி பண்ணுவதற்கு அநேக முறைகள் உண்டு. மனோதிட முண்டாக்கத்தக்க காவியங் களைப்படிப்பதும், அக்காவியங்களிற் காணப்படும் சிறந்த வாக்கியங்களை அடிக்கடி மனனஞ்செய்து, நமக்கும் அத்தகைய வீராவேசம் உண்டாகும் வண்ணம் செய்து கொள்வதும், பெரியோர்களின் சீவிய சரித்திரங்களைக் கற்று, அத்தகைய பெருந்தன்மை அடைந்ததன் காரணத்தை ஊகிக்க முயலுவதும், நாமும் அவர்களைப்போல் நல்ல மனிதர்களாவதற்குரிய குணாதிசயங்களை யடைய முயல்வதும் அத்தியாவசியம். அப்படிச்செய்து வருவதால் தன்னடக்கமும், சுயஞானமும் தாமே வந்தடையும். நாம் எந்தக் காரியத்தைச்செய்ய முயன்றாலும், அது எவ்வளவு பாரதூரமாயினும் "நான் செய்வேன்! அது என்னால் ஆகும்!" என்று திடச்சித்தத்துடன் முற்றிலும் முயன்றால் அக்காரியம் பலிதமாகாமலிராது. எப்படியும் பலிதமாகி விடும்.

"எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துப எண்ணியர்
திண்ணிய ராகப் பெறின்."

## ஆன்மாவின் சன்னல்கள்

ஆன்மாவுக்கு நமது கண்கள் இரண்டு சன்னல்களை நிகர்க்கும். அந்த சன்னல்களாகிய கண்களின் வழியாகச்

சீவகாந்த சக்தியைப் பிரயோகம் செய்யலாம். பலர் தங்கள் கண்பார்வைகளினாலே மற்றவர்களை அடக்கி ஆள்வதை நாம் அநேகமுறை பார்க்கிறோம். சீவகாந்த சக்தியை விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் கண்களுக்கு முக்கிய வல்லமையும், வசியசக்தியும் ஏராளமாயிருக்கிறதென்று உணர்ந்து, தமது எண்ணங்களைக் கண்கள் மூலமாய்த் திட சித்தத்தோடும், சீவகாந்த சக்தியோடும் வெளியிடப் பழக வேண்டும். இப்படிப் பழகுபவர்களுக்கு மற்றவர்கள் வசியமாகவே இருப்பார்கள். காந்தப் பார்வை பார்ப்பதற்குக் கண்களை நன்றாய்ப் பழக்கவேண்டும். நம்முடைய எண்ணங்களை நமது கண்கள் மூலமாக வெளியிடலாம். பிறருடைய எண்ணங்களை அவர்களின் கண்களை நாம் பார்ப்பதால் அறிந்துகொள்ளலாம். இப்படிப் பார்ப்பதால் அநேகமாய் வாயால் பேசவேண்டிய சங்கதிகளை எல்லாம் கண்கள் மூலமாய்த் தெரிவித்து விடலாம்; தெரிந்தும் கொள்ளலாம்.

"கண்ணொடு கண்ணிணை நோக்கொக்கின் வாய்ச்சொற்கள்
என்ன பயனும் இல." (குறள் – 1100)

இவ்வித அப்பியாசத்திற்கு இந்நூலில் கூறப்பெற்றுள்ள சாம்பவி முத்திரையாகிய இமையா நாட்டத்தின்படி கண்களை இமையாமல் பார்க்கவேண்டும். அவ்வாறு இமையாமல் பார்க்கும்போது கண்ணிலிருந்து நீர்வடியும். அப்படி வடிவது கண்களின் துர்ப்பலமாகையால், அதைப் போக்கிப் பிறருடைய கண்களைத் தொடர்ச்சியாகவும், நேராகவும் பார்த்துப் பழகவேண்டும். ஒருவரை நிமிர்ந்து பார்க்க வல்லமையில்லாதவன், மனோசக்தி குறைவானவன் என்பதைக் காட்டுகிறது. ஆதலால் அவன், தினந்தோறும் காலையில் பதினைந்து நிமிடம் சூரியனை இமையாமல் பார்த்துப்பார்த்துப் பழகிக் கண்களை உறுதி செய்துகொண்டால், பிறருடைய பார்வையால் நம்மை

வெல்ல முடியாது. நாம் யாவரையும் நிமிர்ந்து பார்க்கும் சக்தியும் ஏற்படும். சூரியனைப் பார்க்கும் விதம் இதன்பின் மற்றொருவிடத்தில் கூறப்பெற்றுளது.

## கண் வசிய மந்திரம்

*"எனது கண்களை இமைக்காமல் பார்க்கும் சக்தி எனக்குண்டு. என் பார்வையைத் தடுக்க உன்னால் முடியாது. என் பார்வைக்கு வசியமாகிடுவாய்" என்று சிந்திக்க வேண்டியது. இவ்வாறு திடமாகச் சிந்தித்தால் பிறர் நமக்கு வசியமாகி விடுவார்கள். இவ்விதம் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றபடி மந்திரங்களையும், இலட்சியத்தையும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியது. மேலே சொல்லியவண்ணம் வசியதிருஷ்டி அப்பியாசம் செய்து வருகையில், எவரையும் நேரில் நோக்கி, அவர்கள் கண்களுக்குள் பார்த்துப் பேசுவாயானால், அவர்களுடைய அல்லது உன்னுடைய அந்தரங்க ஆன்மாவில் ஒருவித அசைவு தோன்றும். பாயும் சக்தி உன்னிலும், தாங்கும் சக்தி அவர்களிலும் அதிகரித்திருக்குமானால், அவர்கள் மனத்தில் ஒருவித அசைவுதோன்ற, உன் பார்வையைத் தாங்க முடியாதவர்களாய்த் தமது பார்வையை அப்புறப்படுத்தி, கீழாக அல்லது பக்கத்தில் வேறுபொருளைப் பார்ப்பார்கள். அவர்களிடத்தில் பாயுஞ் சக்தி அதிகமிருக்குமாயின் உன்னால் தாங்கமுடியாது. இந்த அற்புத சக்தியின் வல்லமையை நீ அடிக்கடி பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம்.

நீ எவரிடம் பேசினாலும் அவர்கள் கண்களுக்கு நேராய் நிமிர்ந்து பார்த்துப் பேசப் பழகு. எப்பொழுதும் உன் எண்ணங்களையெல்லாம் உன் கண்கள் மூலமாகவே யோசித்துப்பார். உன் அந்தரங்க ஆலோசனைகளெல்லாம்

* இதுபோன்ற மகாமந்திரங்களின் அரியபெரிய இரகசியங்களை நமது ஞானக் களஞ்சியம் அருவஞான அத்தியாயத்தில் சாங்கோபாங்கமாக விவரித்திருப்பதால் இங்கு அதிகமாக விவரிக்கவில்லை.

வெளியே செல்லும்வழி உன் கண்களென்று நினைத்துக் கொள். இப்படிச்செய்து வருவாயானால் உன் சீவகாந்த சக்திகள் வெளியிற் செல்லாமல் உனக்குள்ளே அடங்கி யிருக்கும். உன் திருஷ்டியின் மகிமையை எவராலும் அளவிடவும் முடியாது. நீ எவர்களை நோக்கிப் பார்த்தாலும் உன் பார்வையானது இருபுறமும் கருக்குள்ள பட்டயம் போல் அவர்கள் இருதயத்தை ஊடுருவிச்செல்ல, அவர்கள் சக்திகுன்றி உனக்குள் அடங்குவார்கள். கண்களே ஆன்மாவின் வாசல் என்பதை மனத்தில் வைத்து, மற்றவர் களின் இருதயத்திலுள்ள விஷயங்களை அவர்கள் கண்கள் மூலமாக அறிந்துவிடலாம்.

## யோக நித்திரை

அமெரிக்கர் முதலான மேனாட்டார்கள், தற்காலம் செய்துவரும் மனோவசியத்தைப் பற்றி, பலர் முன்னதாகவே கேள்விப் பட்டிருப்பார்கள். அல்லது யாராவது ஒருவர் பிறரை மனோவசியப் படுத்தும்போது பார்த்திருப்பார்கள். அவ்வாறு பார்த்தவர்களே, ஒரு மாந்திரீகனால் இந்த யோக நித்திரைக்கு உட்பட்டவர் களாய் இருந்தாலும் இருப்பார்கள். இத்தன்மையானவர் களை நாம் கண்டுபிடித்து, மனோவசியத்தினால் அவர்களுக்கு யோக நித்திரை வரச்செய்தால் மிக்க நன்மை பயக்கும். இவ்வாறு விசேட நன்மையுண்டாவதற்குக் காரணம் அவர்களிடத்திலுள்ள நம்பிக்கையும், பரிசுத்தமுமேயன்றி, பெரும்பாலும் நம்மிடத்திலிருந்து உண்டாகும் சக்திமாத்திரமல்ல. முழுவதும் நம்முடைய சக்திதானென்று நாம் எண்ணுவோமானால், இதற்கு முன்னர் ஒரு காலத்திலும் மனோவசியம் இன்னதென்றே கண்டும் கேட்டுமிராத ஒருவரை நாம் யோக நித்திரைக் குள்ளாக்கி விடவேண்டுமே?

ஆரம்பத்தில் ஒருவனை நித்திரைக்குள்ளாகும்படி செய்வது கஷ்டமல்ல. ஆனால், யோக நித்திரைக்குத் தகுந்த

மாணவன் கிடைப்பதே துர்லபம். ஒருசமயம் கிடைத்தாலும், நம்முடைய சீவகாந்த சக்தி இத்தன்மை யுடையதென்று அவனுக்குப் புலப்படாததால் தூங்குவதற்குப் பயப்பட்டாலும் பயப்படுவான். அத்தன்மையானவனை நித்திரைக்குள்ளாக்கும் சக்தி, நம்மிடத்தில் இருக்கிறதோ! இல்லையோ! என்னும் அவநம்பிக்கை ஏற்பட்டால், அவனைத் தூங்க வைக்க முடியாமல் நமக்கே தோல்வியைக் கொடுக்கும். அத்தகைய அவநம்பிக்கையை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளவும், தூங்குகிறவனுடைய பயத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவும், சாதாரண விழிப்புநிலையில் சிற்சில அப்பியாசங்களைப் பரீட்சார்த்தமாகச் செய்து பார்க்கவும் வேண்டும்.

## அப்பியாசங்களாவன

மாணவனுடைய கைகளை ஒட்டிக் கொள்ளும்படி செய்தல், முழங்கையையும், முழங்காலையும் மடக்க முடியாமற் செய்தல், வாயைத் திறக்க முடியாமற் செய்தல், வாயை மூடமுடியாமற் செய்தல், இருந்த இடம்விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமற் செய்தல், முன்புறமாகச் சாய்ந்து விழும்படி செய்தல், பின்புறமாகச் சாய்ந்து விழும்படி செய்தல், கோத்த கையைப் பிரிக்க முடியாமற் செய்தல் என்பது போன்ற பல அப்பியாசங்களைச் செய்து, மாணவனுக்கு நம்மிடத்தில் நம்பிக்கை யுண்டான பின்னர், அவனை நித்திரைக்குள்ளாக்க வேண்டுமாயின் மிக எளிதில் தூங்கவைத்து விடலாம்.

## வசிய அப்பியாசம்

மாணவனுடைய இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றோடு ஒன்று பொருந்தும்படிச்செய்து, அக்கைகளை நமது கண்ணை மாணவன் கண் இமைக்காமல் கவனித்துப் பார்க்கச்சொல்லி, அவன் கைகள் இரண்டும் நன்றாக

ஒட்டிக்கொள்ள வேணுமென்று ஏகாக்கிர சித்தத்துடன், மாணவனது புருவ மத்தியில் வசியப்பார்வையால் இரண்டு நிமிடம் வரையில் அழுத்தமாகப் பார்த்துவிட்டு, தன் கைகளை எடுத்துவிடவும். அதற்குப் பிறகு "உன்னுடைய இரண்டுகைகளும் நன்றாக ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டது! நீ எப்படி எடுத்தாலும் எடுக்கவே முடியாது! நீ எடுக்க முயலும்போதெல்லாம் உன் கைகள் மிக அழுத்தமாக ஒட்டிக்கொள்ளும்," என்று அதிகாரத்துடன் கூறியபின், மாணவன் கைகளைப் பிரித்துப் பார்க்கச் சொன்னால் பிரிக்கவே முடியாது. எடுத்துவிட முடியும் என்று நாம் சொன்னால், சொல்லி முடிவதற்குள் எடுத்து விடுவான். இதானது முதல் தடவையிலேயே பலிதமாகிவிடும். ஒரு சமயம் ஆகாமலிருந்தால், அதைரியப்படாமல் பின்னரும் செய்துபார்க்க நீ நினைத்தபடி நடக்கும். இவ்விதமாகவே மற்ற அப்பியாசங்களுக்கும் அதற்குத் தகுதியான மந்திரங் களைச் சங்கற்பித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நான் ஒருசமயம் ஓர் ஊருக்குக் கலியாண விசேடமாகப் போயிருந்தேன். அக்கலியாணத்தைச் சிறப்பிப்பதற்காக ஒரு மனோவசிய மாந்திரீகனை வரவழைத்திருந்தார்கள். அவன் மிகவும் ஆச்சரியப்படும் படியான அற்புதச் செயல்களைச் செய்து, சனங்களை உற்சாகப்படுத்தினான். முடிவில் அவன் கூறியதாவது,— "இந்த வசியம் செய்வதற்குப் பிராணாயாமம் முக்கிய அனுட்டானம். இதை வாலாயமாகப் பழகி வந்துள்ளார்க்கு மிக எளிது. ஏனையோர்களுக்குச் சித்திப்பதென்றால் ஆறு மாதம் ஒரு வருடம் செல்லும். அதிலும் ஒரு சிலருக்கே இது சித்திக்கும். எல்லோருக்கும் ஒரேபடித்தாய் சித்தித்துவிடு மென்று சொல்லுவதற்கு மில்லை," என்று பெருமையோடு சொல்லி முடித்தான். அப்போது நான் அவரை நோக்கி, "ஐயா! என்னைத் தங்கள் மனோவசியத்தால் ஏதாவது செய்கிறீர்களா?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர்

மாணவன் கிடைப்பதே துர்லபம். ஒருசமயம் கிடைத்தாலும், நம்முடைய சீவகாந்த சக்தி இத்தன்மை யுடையதென்று அவனுக்குப் புலப்படாததால் தூங்குவதற்குப் பயப்பட்டாலும் பயப்படுவான். அத் தன்மையானவனை நித்திரைக்குள்ளாக்கும் சக்தி, நம்மிடத்தில் இருக்கிறதோ! இல்லையோ! என்னும் அவநம்பிக்கை ஏற்பட்டால், அவனைத் தூங்க வைக்க முடியாமல் நமக்கே தோல்வியைக் கொடுக்கும். அத்தகைய அவநம்பிக்கையை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளவும், தூங்குகிறவனுடைய பயத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவும், சாதாரண விழிப்புநிலையில் சிற்சில அப்பியாசங்களைப் பரீட்சார்த்தமாகச் செய்து பார்க்கவும் வேண்டும்.

## அப்பியாசங்களாவன

மாணவனுடைய கைகளை ஒட்டிக் கொள்ளும்படி செய்தல், முழங்கையையும், முழங்காலையும் மடக்க முடியாமற் செய்தல், வாயைத் திறக்க முடியாமற் செய்தல், வாயை மூடமுடியாமற் செய்தல், இருந்த இடம்விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமற் செய்தல், முன்புறமாகச் சாய்ந்து விழும்படி செய்தல், பின்புறமாகச் சாய்ந்து விழும்படி செய்தல், கோத்த கையைப் பிரிக்க முடியாமற் செய்தல் என்பது போன்ற பல அப்பியாசங்களைச் செய்து, மாணவனுக்கு நம்மிடத்தில் நம்பிக்கை யுண்டான பின்னர், அவனை நித்திரைக்குள்ளாக்க வேண்டுமாயின் மிக எளிதில் தூங்கவைத்து விடலாம்.

## வசிய அப்பியாசம்

மாணவனுடைய இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றோடு ஒன்று பொருந்தும்படிச்செய்து, அக்கைகளை நமது கண்ணை மாணவன் கண் இமைக்காமல் கவனித்துப் பார்க்கச்சொல்லி, அவன் கைகள் இரண்டும் நன்றாக

ஒட்டிக்கொள்ள வேணுமென்று ஏகாக்கிர சித்தத்துடன், மாணவனது புருவ மத்தியில் வசியப்பார்வையால் இரண்டு நிமிடம் வரையில் அழுத்தமாகப் பார்த்துவிட்டு, தன் கைகளை எடுத்துவிடவும். அதற்குப் பிறகு "உன்னுடைய இரண்டுகைகளும் நன்றாக ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டது! நீ எப்படி எடுத்தாலும் எடுக்கவே முடியாது! நீ எடுக்க முயலும்போதெல்லாம் உன் கைகள் மிக அழுத்தமாக ஒட்டிக்கொள்ளும்," என்று அதிகாரத்துடன் கூறியபின், மாணவன் கைகளைப் பிரித்துப் பார்க்கச் சொன்னால் பிரிக்கவே முடியாது. எடுத்துவிட முடியும் என்று நாம் சொன்னால், சொல்லி முடிவதற்குள் எடுத்து விடுவான். இதானது முதல் தடவையிலேயே பலிதமாகிவிடும். ஒரு சமயம் ஆகாமலிருந்தால், அதைரியப்படாமல் பின்னரும் செய்துபார்க்க நீ நினைத்தபடி நடக்கும். இவ்விதமாகவே மற்ற அப்பியாசங்களுக்கும் அதற்குத் தகுதியான மந்திரங் களைச் சங்கற்பித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நான் ஒருசமயம் ஓர் ஊருக்குக் கலியாண விசேடமாகப் போயிருந்தேன். அக்கலியாணத்தைச் சிறப்பிப்பதற்காக ஒரு மனோவசிய மாந்திரீகனை வரவழைத்திருந்தார்கள். அவன் மிகவும் ஆச்சரியப்படும் படியான அற்புதச் செயல்களைச் செய்து, சனங்களை உற்சாகப்படுத்தினான். முடிவில் அவன் கூறியதாவது,— "இந்த வசியம் செய்வதற்குப் பிராணாயாமம் முக்கிய அனுட்டானம். இதை வாலாயமாகப் பழகி வந்துள்ளார்க்கு மிக எளிது. ஏனையோர்களுக்குச் சித்திப்பதென்றால் ஆறு மாதம் ஒரு வருடம் செல்லும். அதிலும் ஒரு சிலருக்கே இது சித்திக்கும். எல்லோருக்கும் ஒரேபடித்தாய் சித்தித்துவிடு மென்று சொல்லுவதற்கு மில்லை," என்று பெருமையோடு சொல்லி முடித்தான். அப்போது நான் அவரை நோக்கி, "ஐயா! என்னைத் தங்கள் மனோவசியத்தால் ஏதாவது செய்கிறீர்களா?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர்

"தங்களைப் பார்க்கும்போதே பிராணாயாம யோகத்தில் நன்கு பழகினவர்களாயும், தங்கள் நுண்ணிய நாடிகளின் பொலிவும், முகவசீகரமும் சொல்லுகிறது. அன்றியும், நான் அற்புதங்களைச் செய்யும்போது சிற்சில முறைகளைச் செய்ய முடியாதபடி ஏதோ ஓர் சக்தி தடுத்ததுபோல் தோற்றிற்று. அதனால் யாராவது பெரியார்கள் இச்சபையில் இருக்க வேண்டுமென்று சிந்தித்தேன்," என்றார்.

மாந்திரீகன் தனது வசிய சக்தியைப்பற்றிப் புகழ்ந்து பேசி, "இவை சாமானியத்தில் செய்ய முடியாது. பலருக்கும் சித்திப்பதுமில்லை" என்று மாந்திரீகன் பிரசங்கித்தவுடன்,

"சித்தியும் ஆயுளும் சிறப்பும் காமியப்
புத்தியர் அடைவர்."

என்னும் பெரியோர் வாக்கியத்தின்படி, மனோவசிய முறைகள் சாமானியமான தென்றும், இவைகளை ஆசித்துப் பழகுதல் காலாதீதமென்றும், முத்திக்கு விரோதமென்றும், யான் ஏற்கெனவே அருவருத்துத் தள்ளப்பெற்றதாகையால், அந்த முறைகளை இப்போது மாந்திரீகன் "அரிது அரிது" என்று சொன்னதைக் கேட்டவுடன், 'இது ஒரு அற்பந்தானே! இதனை நம்மால்செய்ய முடியுமா? முடியாதா?' என்ற ஒரு பிரக்ஞை யுண்டாகி, இதைச்செய்தே பார்க்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்தேன். உடனே! எமது அச்சியந்திர சாலையில் வேலை பார்த்துவரும் ஞான வடிவேல் என்னும் ஒரு பையனை அழைத்து வரச்செய்து, அம்மாந்திரீகன் செய்த "அரிய காரியம்" என்றவைகளை, மனோவசியத்தில் முன்பின் பழக்கமில்லாத நான், அன்றைய தினமே வெகு எளிதில் செய்து முடித்ததுமன்றி, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் முதலான அநேக முறைகளைச் செய்யும் சக்தியும் கைவரப்பெற்றேன்.

அன்றியும் அவர் செய்து காட்டாத சிற்சில ஆன்ம லோகப் பயிற்சியும் செய்துபார்க்கக் கைகூடியது. ஆயினும்,

பிராணாயாமப் பழக்கமில்லாதவர்களுக்கு இது மிகச் சிரமந்தான். ஆனால், சாமானிய சனங்களுக்கோ இது அதிசயத்திலும் அதிசயமே. பிராணாயாமம் பழகி சித்தி வந்தவர்களுக்குச் சகல காரியமும் எளிதில் கைகூடும். அவர் களால் ஆகாத காரிய மென்பதேயில்லை.

"கந்துக மதக்கரியை வசமாய் நடத்தலாம்"

..... ..... ..... .....

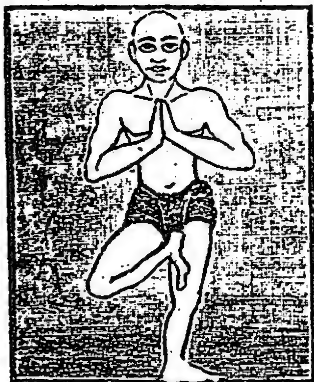
என்ற பாடலில்,

"சிந்தையை அடக்கியே சும்மா விருக்கின்ற திறம்அரிது."

என்றபடி, சிந்தையை எளிதில் அடக்குவதற்குப் பிராணா யாமப் பழக்கமே சாலச்சிறந்தது. இதன் பிரயோசனங்களை இவ்வளவென்று வரையறுத்துக்கூற இயலாது. ஆனால், அந்த மனோவசியர்கள் செய்வது அவ்வாறல்ல. அதற்கு முக்கியமாய் நம்பிக்கைவேண்டும். எதிர்த்து நினையாத வனும், மாந்திரீகன் சொல்வதையே நம்புகிறவனும், தன் மனத்திற்கிசைந்தவனுமான ஒரு மாணவன் வேண்டும். காலவரை முதலான சௌகரியங்கள் வேண்டும். பிராணாயாம யோகத்திற்கோ மேற்கூறிய காலவரை முதலானவைகளில்லாத சதாகால பூசையாக அனுட்டிக்கக் கூடிய இது கைவந்தால் இதைப்போல் எளியது வேறொன்று மில்லை. அதனால் இதையே சகச சமாதியென்றும், சிவராச யோகமென்றும் பெரியோர்கள் கூறுவார்கள்.

இப்பயிற்சிகளை உலக விடயத்திலும், வேடிக்கை யிலும் செய்து பொருள் சம்பாதிக்கும் தொழிலைப் போல் செய்து, மேலான தவத்தையும், அரிய சக்தியையும் வீணே கழித்து விடாமல், சேமநிதியில் (Savings Bank) பொருள் சேர்ப்பதுபோல் சேகரித்து வைப்பதே பரலோகத்திற்குப் பொக்கிஷமாகும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்!

## மாதிரி மந்திர அப்பியாசம் (1.)



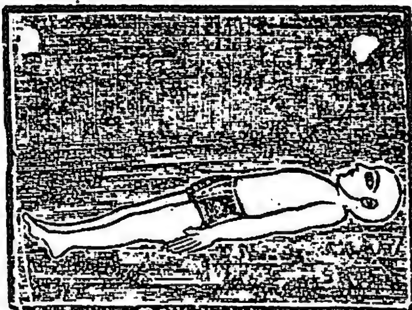
இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள். மாந்திரீகனுடைய சீவகாந்த சக்தியால் மாணவனுடைய மடக்கிய வலது காலை எடுக்கமுடியாமலும், வலது காலும் இடது காலும் ஒட்டிக் கொள்ளும்படியாகவும், குவித்த கை இரண்டும் பிரிக்க முடியாமலும், விழித்தகண் விழித்தபடியே இருக்கும் படியாகவும், கண்களை இமைக்கமுடியாமலும் செய்து காண்பிக்கப்பெற்றிருக்கிறது.

## ஒட்டிய மந்திரம்

மாணவனுடைய புருவமத்தியை அழுத்தமாக நோக்கி, "மடக்கிய உன் வலதுகால் நிமிர்க்கமுடியாமல், உன் இடது காலிலேயே ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டது. உன் குவித்த கைகளும் அங்ஙனமே நன்றாக ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டது. நீ எடுக்க முயலும்போதெல்லாம் இன்னும் அழுத்தமாக ஒட்டிக் கொள்ளும். நீ விழித்த கண்களை இமைக்கவே முடியாது," என்று மந்திரம் உச்சரித்தால் அங்ஙனமே மாந்திரீகன் அபிப்பிராயம்போல் நடைபெறும்.

## மாதிரி மந்திர அப்பியாசம் (2.)

முன்கூறிய அப்பியாசத்தின்படி மாணவனுடைய கைகால்களை ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்து, அவனுக்கு நம்பிக்கை வந்தபின், அவனைத் தெற்கு முகமாகவேனும், கிழக்கு முகமாகவேனும் நிற்கும்படிச் செய்து, அவனுக் கெதிரில் மாந்திரீகன் நின்றுகொண்டு, அவன் மருளாத



வண்ணம் சமபார்வையுடன் அவனது புருவமத்தியை உற்று நோக்கி, அவனுக்கு யோகநித்திரை வர வேண்டுமென்று சிந்தன்னசெய்துகொண்டு, சற்று உரத்த சப்தத்துடன் அதிகாரமாக, "இதோ உன் கண் இமைகள் கனத்து விட்டன! உனக்கு அயர்ந்த தூக்கம் வந்துவிட்டது! நீ பின்புறமாகச் சாய்ந்து விழப்போகிறாய்! உன்னை நான் தாங்கிக் கொள்வேன்," என்று கூறிவிட்டு, மாணவனது பின்புறமாக நின்று கொண்டு, "இதோ சாய்ந்துவிட்டாய்!" என்று கூறியவுடன் பின்புறம் சாய்ந்துவிழுவான். அவனை மாந்திரீகன் தன் கையால் தாங்கிப் படுக்கவைத்து, அவனுடைய வலக்கரத்தைத் தனது வலக்கரத்தாற் பிடித்து, அவனை நோக்கி, "இதோ உன் சரீரம் மரம்போல் விறைத்து விட்டது! நன்றாக விறைத்துவிட்டது!" என்று கூறிக் கொண்டிருக்க, அவன் தேகம் இங்குக் காட்டப் பெற்றிருக்கும் படத்திற் காட்டியபடி மரம்போல் விறைத்துவிடும். அதன் பிறகு அவனைத் தூக்கி, அவன் சிரசு ஒரு நாற்காலியிலும், பாதம் ஒரு நாற்காலியிலுமாகப்படும்படி அவனைப் படுக்க வைத்தால், அவன் ஒரு மரப்பாலத்தைப்போல் விறைப்பாகப் பிரக்ஞையற்றுப் படுத்திருப்பான். அவன் மேல் எவ்வளவு பாரமேற்றினாலும் அவனுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. அப்புறம் அவனை மெதுவாக வளையும்படி மாந்திரீகன் சொன்னால் மெதுவாக வளைவான். "உன் சரீரம் பூமியிற்பட்டவுடன் விழித்துக்கொள்வாய்," என்று கூறினால் அவன் தேகம் பூமியிற் பட்டவுடன் விழித்துக் கொள்ளுவான்.

இங்ஙனமே, திறந்த வாயை மூடாமற்செய்யலாம், மூடியவாயைத் திறக்கமுடியாற் செய்யலாம். ஒரு கை அல்லது ஒரு காலை இயங்கும்படியாகவும், மற்றொரு கை அல்லது மற்றொரு காலை இய்க்கமுடியாதபடியும் செய்யலாம். மாணவன் தூங்காமல் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது அவனை நோக்கி, "நீ விழித்தபிறகு இன்னபடி செய்வாய்! அல்லது உனக்கு இன்னபடிநேரும்!" என்று மாந்திரீகன் சொன்னால் அங்ஙனமே நிகழும். "நீ தூங்கி விழித்தவுடன் உனக்குப் பல்வலி யுண்டாகும்! அல்லது காதுவலி முதலான ஏதாவது ஒன்று உனக்கு ஏற்படும்," என்றால் அங்ஙனமே உண்டாகும். "நீ விழித்தவுடன் உனக்குத் தேள்கொட்டிவிடும்" என்றால் அங்ஙனமே நடை பெறும். "நீ விழித்தவுடன் சிரிப்பாய், பாட்டுப் பாடுவாய், மிர்தங்கம் அடிப்பாய், வீட்டிற்போய் இன்னகாரியம் செய்வாய்," என்று கூறினால் அங்ஙனமே தவறாமற் செய்வான். ஆனால், அனாவசியமான வேலைகளைச் செய்யும்படி ஏவாமல், "நீ காலையில் 5-மணிக்கு எழுந்து விடுவாய், பாடத்தை நன்றாகப் படிப்பாய், உனக்கு கோபமே வராது," என்பதுபோன்ற சன்மார்க்கத்தில் அவனைப் பழக்கவேண்டும்.

## இலாஞ்சனை சூரிய யோகம்

பங்குனி சித்திரை மாதங்களில், அதிகாலையில் எழுந்து அங்கசுத்தி செய்துகொண்டு, சூரியன் உதயமாகி வருவதைத் தினம் இரண்டு நாழிகை (48 நிமிட) நேரம் ஒரே பார்வையாகப் பின்கலையில், ஓங்-சிங் என்று மானதமாகத் தியானித்து, (20) நாள் பார்த்துவந்தால் சூரியன் பால்போல் தோற்றும். ஒரு மண்டலம் பார்த்துவந்தால், பிறகு எந்த வேளையிலும் சூரியனையாவது, வேறெவ்வித வெளிச்சங் களையாவது பார்த்தால் கண் கூசாது. கண் கடுப்பு நிவர்த்தியாகும். மார்பில் சூரியன்போல் வட்டமாகத் தோன்றி முதுகுப்புறத்தில் சோதி பிரகாசிக்கும்.

## இலாஞ்சனை சந்திர் யோகம்

நடுச்சாமத்தில் ஒருவித அணையில் மல்லாந்து சாய்ந்து கொண்டு, பூரணச்சந்திரனை இரண்டு நாழிகை நேரம் ஓரே பார்வையாக இடகலையில் ஓங்—வங் என்று மானதமாகத் தியானித்து, பதினாறுமாதம் பார்த்துவந்தால் கண்குளிர்ச்சியாகும். நிழல் சாயாது. வாசி கட்டுப்படும். நரைதிரையும் ஏற்படாது. இந்த அப்பியாசங்கள், சோடச முத்திரை என்ற மகுடத்தின் கீழ் கூறப் பெற்றுள்ள ஏழாவது இலாஞ்சனை முத்திரையைச் சேர்ந்தவைகள்.

சுவாச அப்பியாசம் முதிர்ச்சி அடைந்தபின், வேதாந்த பாஸ்கரன் அட்டாங்கயோக அத்தியாயத்தில் விவரித்திருக்கின்றபடி பதுமாசனமிட்டு, *சின்முத்திரையுடன் மேற்கு முகமாகவேனும், வடக்கு முகமாகவேனும் இருந்து, தேற்றாங்கொட்டையின் சந்தனத்தினால் தெளிந்த நிர்மலமான சலத்தைப்போல், பிரபஞ்ச வாழ்க்கையினின்றும் தெளிந்த மனத்தை, பிரபஞ்சத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தும் மனத்திற்குப் பற்றாத அகக் கண்ணோடு, புருவமத்தியாகிய சிதாகாயத்தில் $சாம்பவி முத்திரையின்படி பிறழாமற் பொருத்தி, சரீரத்தை அசைவற இருத்தி, இடை-கண்டம்-தலை-கண் ஆகிய நான்கையும் சோர்வடையாமல் நிறுத்தி, சந்திர-சூரிய கலைகளின் வழியே சென்று திரும்புகிற சுவாசத்தை, முன் சொல்லியிருக்கிற மாத்திரையளவின்படி பூரக-கும்பக-இரேசகம் செய்து, நடு நாடியாகிய சுழிமுனையிற் செலுத்தி, ஒப்புவமையற்ற அம்ச காயத்திரி மந்திரத்தைச் செபியாமல் செபிக்கவேண்டும்.

---

* சின்முத்திரை:— பெருவிரலின் அங்குலக்கோடு என்னும் இறையில், ஆட்காட்டி நுனிவிரலைவைத்து, இதர மூன்று விரல்களையும் ஆகாயத்தைப் பார்க்கும்படி நீட்டி, இரண்டு கைகளையும் இரண்டு முழந்தாளின்மேல்வைத்து நிட்டை செய்தல். இதைப் பதுமாசன மிட்ட படங்களில் அநேகமாய்க் காணலாம்.

$ சாம்பவி முத்திரை:— இந்நூலிற் பக்கம் 120-ல் கூறப்பெற்றிருக்கிறது.

*சுவாச அப்பியாசஞ்செய்யும் பொழுது இடை, கழுத்து தலை, கண் ஆகிய நான்கும் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டுமேயன்றி தளர்ந்திருக்கக்கூடாது. ஏனெனில், இது எலும்புக்கூட்டி லுள்ளிருக்கும் நாடியானது அந்த எலும்புடன் இணைத்திருக்கவில்லை. வளைந்து குனிந்து கொண்டு அப்பியாசம் செய்தால் நாடியானது தளர்ந்து போய் சுவாசம் பிரம்மரந்திரத்திற்குச் செல்லாது. ஆகையால், நாம் நிமிர்ந்திருந்து அப்பியசிக்க முயலவேண்டும். நிமிர்ந்து அப்பியசிக்காவிட்டால் நம்மை நாமே சதி செய்தவர் களாகிறோம். ஒரு மூச்சில் (40) உருச்செபித்தலை அகற்ப செபமென்றும் சொல்லப்பெறும். ஆகையால், மூச்சு விடாமலும், முணுமுணுக்காமலும் மனத்திலேயே தியானிக்க வேண்டும். இதையே செபியாமல் செபித்தல் என்று கூறுவார்கள்.*

## பிரபுலிங்க லீலை

"தறிபோ லுடலம் நேரிருந்து தயங்கு மருங்கு விருநாடி
நெறிபோய் மீளும் வளியதனை நிறுவி நடுநா டியிற்செலுத்தி
அறிவோர் சிறிதுஞ் சலியாமல் *அன்னப் பெயர்மந் திரமாறிக்
குறிபோ யிருந்த ஒருகுறியைக் குறித்துக் கொண்டங்
கிருந்தனரால்."

## பகவற்கீதை

"தலையுங் கழுத்து முடம்புமிவை செவ்வே தளரா தேயிருக்கு
நிலையி லிருந்து கண்களைத்தன் மூக்கு நுனிமே லேநிறுத்தி
அலையுங் கடல்போற் காமமுமெய்ப் பயமுந் தன்னை
விட்டகல
உலையு மனமுள் ளடங்கவெனை யுணர்ந்தே யிருக்கு
ம்துயோகம்."

* அன்னம் என்பது தமிழ்மொழி; அம்சம் என்பது வடமொழி. ஆதலால், அன்னப் பெயர் மந்திரம்—அம்ச காயத்திரி மந்திரம் என்றாயிற்று.

## ஞானிகள் நிலைமை

"அத்தனுமெய்ஞ் ஞானியரு முரைத்த வாறே
ஆகமுடி யிடையசையாத் தறிபோ லாக்கிப்
பத்திரங்கோ முகம்வீரம் பதுமத் தோடு
பகர்குலவு மாதனத்திற் படிந்தே காந்த
முத்திரைசாம் பவியான நோக்க தாகி
முயல்கருத்து நடுநிலையி லிருத்தி நாளு
மித்தகைய சிவயோகத் திருப்பார் ஞானி
யினியவர்க்குப் பிறவியுமுண் டென்ன லாமோ."

## அமுத சாரம்

"செவ்வே யுடலுங் கழுத்துஞ் சிரமுமுற
வெவ்வா தனத்தே யிருந்தெவர்க்குங்—கைவந்தால்
வாத முதனோய் நலியா மதியுடையோர்
ஆதன மென்ப தது."

## பிரம கீதை

"தக்கஞா னத்தைத் தான்பெறற் பொருட்டுத்
தனியிடந் தனையடைந் திதய
துக்கமே வராமற் சுகாசனத் திருந்து
தோள்தலை கழுத்துடம் பிவைநே
ரொக்குமா றிருத்திப் பூதிகொண் டிந்த
வுடம்பையுத் தூளனம் பண்ணி
மிக்கவாய் வருமிந் திரியங்களை யெல்லாம்
விடயமே லெழாவகை மீட்டு."

குறிப்பு:—*மேற்சொல்லிய அம்ச காயத்திரியின் விபரமாவது, காயத்திரி - அம்சகாயத்திரி என இருவகை. காயத்திரியின் விபரம் முன்னரே சொல்லியிருப்பதால், இப்போது அசபா மந்திரமாகிய அம்ச காயத்திரியை விவரிப்பாம்,*

## அம்ச காயத்திரி

முன்கூறிய பிராணாயாம விதிப்படி இரேசுக, பூரகங்களை அப்பியசிக்கும் காலத்தில் 'ஹம்ஸஸ் ஸோஹம்' என்று. நேராகவும், ஸோஹம் ஹம்ஸம் என்று தலை கீழாகவும் விளங்காநின்ற இந்த அம்ஸ காயத்திரி அசபா மகாமந்திர இரகசியத்தினால், ஞானக் களஞ்சியம் - சீவன் முத்தர் அத்தியாயத்தில் விவரித்தபடி, தத் = அது என்னும் பரப்பிரம்மம்: துவம் = சீவான்ம சொரூபமாயிரா நின்ற நீ: அசி = ஆகியிருக்கிறாய்: என்னும் தத்துவமசி மகாவாக்கியத்தின் பிரயோசனமாகிய சீவப் பிரம்மைக்கியத்திற்கு ஏதுவாகின்றது.

### போகர் – (1000)

"தேயென்ற இருபத்து நாலாய் நின்ற
 தெளிவான காயத்திரி தனைச்செ பித்து
வாயென்று வாசியைநீ யிருத்தி வைத்து
 மனந்தன்னைப் போறவழி போகொட் டாமல்
தேயென்று இருத்தியே கும்பித் தேபின்
 சிற்சொரூப காயத்ரி தன்னைச்செ பிக்க
பூவென்ற பிறவியற்றுப் பூர ணத்தில்
 போக்குமில்லை வரவுமில்லைப் பொருளு மாச்சே."

காயத்திரியை இப்படித் தலைகீழாகமாறித் தியானிக்க வேண்டுமென்பது பற்றியே, பிரபுலிங்க லீலையில், 'அன்னப் பெயர் மந்திரமாறி' எனக்கூறப்பெற்றிருக்கிறது. இப்படி மாறுவதின் பொருளாவது, 'அவரே நாம் - நாமே அவர்' என்பதேயாம். துவைதநாட்டமற்று, நான் என்ற பிரக்ஞை மாத்திரம் உண்டாகும். எதார்த்த வடிவ தியானத்தைச் சாதிக்கவேண்டும். இந்தச் சோகம் என்னும் அம்சகாயத்திரியை அடிக்கடி மாற்றி மாற்றிச் சிந்திப்பதால், சிலகாலத்தில் விருத்தி அக்முகப்படும்.

சுவாசம் வெளிப்படும்போது ஸகாரமாகிய சோ என்பதையும், உட்பிரவேசிக்கும்போது ஹகாரமாகிய அம் என்பதையும் தியானித்தால், சோகம்பாவனை சித்திக்கும். இது பற்றியே சிவஞான வள்ளல், "சோக கட்கத்தால் வெட்டித் துமியெதிர் பிறவியெல்லாம்" என்றும், 'சோகமெனப்பாவித்தால் சோகமுனக்கில்லை' என்றும், 'சோகமெனப் பாவித்துத் துரியமெனும் விளக்கேற்றிச் சோகம் நீங்கி' என்றும் கூறியுள்ளனர்.

### பிரபுலிங்கலீலை

"நெஞ்சஞ் சோகம் பாவனையில் நிற்க நிறுத்தி விடயங்கள்
அஞ்சுந் துறவாத் துறந்தசிவ யோகி யொருவ னடியிணையில்
துஞ்சுந் திருமால் முதலமர ருள்ள மவனைத் துதித்திறைஞ்சா
தெஞ்சுந் தவமா முனிவரிலை யென்நான் மறையும்
இயம்புமால்."

வெளிக்கிளம்பிய வாயுவானது, ஸோ என்னும் சகாரத்தைத் தியானித்தவுடன், திரும்பி உட்பிரவேசிக் கின்றது. அதன் காரணத்தினாலேயே சகாரத்தைத் தியானிக்க வேண்டியதாகிறது. ஆனால் ஹம் என்னும் ஹகாரத்தைத் தியானிக்க வேண்டிய காரணம் என்னை? யெனில், ஹகாரமானது, சத்தியினது அட்சரத்தொனி, சகாரமானது, சிவத்தினது அட்சரத் தொனி ஆகையால், பிரதமத்தில் ஒன்றைவிட்டொன்றைமட்டும் தியானித்தால், மூன்று காலோடு நின்ற பிருங்கிமாமுனிவர் சரிதம் போலாகும். உலகமே சத்தியாய்ச் சிவமாகி இருக்கிறதென்று சகல நூற்களும் ஓலமிடுகின்றன. ஆதலால், இரண்டையும் தியானிக்கில் முடிவில் ஸகார ரூபமாகிய சிவத்தை அடைகின்றான் என்பது கருத்து. (சிவம் = என்பது, முத்தி.)

## சோகப் பிரணவம்

அகார-உகார-மகாரங்களாலாகியதும், வேதங்களுக்குப் பிரதம அக்கரமுமாகிய 'ஓம்' என்னும் பிரணவமே 'ஸோகம்' என்றாகின்றது. அதில், இலக்கண விதிப்படி, (ஸ்) என்னும் மெய்யெழுத்தும், (ஓ) என்னும் உயிரெழுத்தும் சேர்ந்து, சோ என்னும் உயிர் மெய்யெழுத்து உண்டாகியது. அவற்றில், ஸ் என்னும் மெய்யெழுத்தை நீக்கி, (ஓ) என்னும் உயிரெழுத்தோடு, ஹம் என்பதின் இறுதியிலுள்ள (ம்) என்னும் மெய்யெழுத்தைச் சேர்க்க, (ஸோ என்பதில் ஓகாரமும், ஹம் என்பதில் (ம்) என்னும் தொனியும் சேர்ந்து) ஓம் என்னும் பிரணவ மகாமந்திரம் உண்டாகியது. ஓம் என்னும் அட்சரத்தில், ஸகாரம்-ஹகாரம் என்னும் உபாதிகளைச் சேர்ப்பதால், "சோகம்" என்னும் வாக்கியம் உண்டாகின்றது. சோகம் என்னும் மந்திரத்தைத் தியானித்தல் சோபாதிகமென்றும், ஓம் என்னும் மந்திரத்தைத் தியானித்தல் நிருபாதிகமென்றும் பெயர். இந்த ஓங்காரத்தின் பின்னமாகிய 'அ' கார, 'உ' கார, 'ம' காரம் என்பவற்றிற்கு முறையே, இரேசக, பூரக, கும்பகம் என்று பெயர்.

இந்த அம்ச காயத்திரி மந்திரத்தை ஒவ்வொரு காலத்திலும் தவறாமல் தியானிக்க வேண்டும். ஆயிர (1,000) முறை தியானித்தல் உத்தமம். நூறு (100) முறை தியானித்தல் மத்திமம், பத்து (10) முறை தியானித்தல் அதமம். (10) முறை தியானித்தால் மூன்று தினத்திற் செய்த சிறு பாவங்களெல்லாம் நீங்கும். (100) முறை தியானித்தால் பாவராசிகளைச் சாந்தி செய்யும். (1,000) முறை தியானித்தால் மகாபாதகங்களை யெல்லாம் நாசம் செய்யும். இலட்ச (1,00,000) முறை தியானித்தால் கொடிய மகாபாதகங்களை யெல்லாம் ஒழிக்கும். கோடி (1,00,00,000) முறை தியானித்தால் இச்சித்த காரியங்கள் எல்லாம் கை கூடும்.

## சிவவாக்கியர்

"அஞ்சு மூன்றும் எட்டடா அனாதியான மந்திரம்
நெஞ்சிலே நினைந்து கொண்டு நூறுருச் செபிப்பிரேல்
பஞ்சமகா பாதகங்கள் நூறுகோடி செய்யினும்
பஞ்சுபோற் பறக்கு மென்று நான்மறைகள் பன்னுமே."

இந்த மந்திரத்தை உலாவிக்கொண்டாயினும், நகையாடிக் கொண்டாயினும், இருபுறமும் நோக்கிக் கொண்டாயினும், இளைப்படைந்தாயினும், வேறுரை யாடிக்கொண்டாயினும், அடங்கி யமையாத மனத்தை யுடையவனாகவாயினும், வேறு விஷயங்களைக் கேள்விப்பட்டுக் கொண்டாயினும், பிறர் கேட்கத்தக்கதாக வாயினும் தியானிக்கலாகாது.

மேற்கூறிய அசபா காயத்திரியாகிய அம்ச காயத்திரி மந்திரத்தையும், முற்கூறிய பிராணாயாம காயத்திரியையும், ஏனைய மந்திரங்களையும் வெளியிற் சொல்லக்கூடாது என்பதும், அதிரகசியம் என்பதும் சில அந்தண வருணத்தவர்கள் கருத்து. ஆயினும், அவற்றை அபாத்திரர் களிடத்தில் சொல்லக்கூடாதே யன்றி, சற்பாத்திரர்களாகிய பக்குவிகளுக்குச் சொல்லலாம். ஆனால், சாத்திரங்களில் வெளிப்படையாக எழுதலாமோ வெனின், அபக்குவிகள் வேதாந்த நூற்களைப் பார்க்கமாட்டார்களாதலாலும், வேதாந்த நூற்களைப் பார்ப்பவர்கள் பக்குவிகளாதலாலும், சாத்திரங்களில் எழுதலாம் என்பது ஆன்றோர்கள் துணிபு. இது பற்றியே, வியாச மகரிஷியானவர் தமது சீடர்களுக்கு ஆக்ஞாபித்து, வேதங்களை எழுதி வெளியிடச் செய்தனர். இந்த உண்மையை அறியாத சில அந்தணர்களிடத்தில், சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும்பொருட்டு ஏதாவது ஒன்றைக் குறித்துக் கேட்டால், அவர்கள் ஒன்றுமே சொல்வதில்லை. ஆனால், சாமானியர்களுக்குச் சொல்லக் கூடாதேயன்றி,

சந்தேகங்களைக் கேட்பவர்களுக்கு அவர்கள் ஒழுக்கத்தைப் பார்த்து அவசியம் சொல்லத்தான் வேண்டும்.

ஒரு மொழியாகிய ஓங்காரப் பிரணவ் மகா மந்திரத்தைத் தியானித்து, பிராணவாயுவை நிறுத்தி, அதன் படியே மனதும், மனத்துடன் பஞ்சேந்திரியங்களும், அவற்றின் சேஷ்டைகளும் நிற்க, பிரபஞ்சம் என்பதே தோன்றாமல் சமாதியிலிருந்து, ஆறாதார கமலங்களைக் கடந்து, நெற்றியின் மேற்பட்டிருக்கும் சகஸ்த்ரதளமாகிய ஆயிரம் இதழ்க் கமலத்தையுடைய பிரம்மரந்திரத்தில் பிரகாசித்துக் கொண்டிராநின்ற சுயம்பு வடிவாகிய பிரம்ம சைதன்யத்தைத் தரிசித்து, நித்தியானந்த மடைய ஒவ்வொரு அப்பியாசிகளும் முயலவேண்டும்.

யோகாப்பியாசிகள் இரேசக, பூரகம் செய்து வரும் காலத்தில், மூலாக்கினியினால் சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரித்தால், அடியிற் கண்டிருக்கிற விபரப்படி பட்சத்துக் கொருமுறை பஞ்சகற்பம் தேய்த்துத் தலை முழுகிக் கொள்வதுடன், மூதண்டக்கியாழமும் பருகி வர வேண்டியது.

## தலை முழுகும் விதி–பஞ்ச கற்பம்

கஸ்தூரி மஞ்சள்-வெள்ளை மிளகு-கடுக்காய்த் தோல்-நெல்லி முள்ளி-வேப்பம் பருப்புவகைக்கு பலம் கால் (1/4). இவைகளை நிறுத்தெடுத்து, முதனாள் இரவிலேயே அமுரியிலாவது பசும்பாலிலாவது ஊறப்போட்டு, மறுநாட் காலையில் பசும்பால் விட்டறைத்து, சுமார் காற் படி பாலிற் கலக்கிக் கொதிக்க வைத்து, சேறு பதத்தில் இறக்கி, சரீரமெங்கும் தேய்த்து இரண்டுமணி நேரம் ஆனபின் தண்ணீர் கலக்காத இளவெந்நீரில் தலைமுழுக வேண்டும். இப்படி முழுகுவதால் மூலாக்கினி சாந்தமாவ்துமன்றி, கஸ்தூரி மஞ்சளால், கிருமி-கரப்பான்-புண்-அக்கினி மந்தம் முதலியவைகளும், வெள்ளை மிளகினால், கிராணி-

*சிலேத்தும வாதம்-சீழ்ப் பிரமேகமும், *கடுக்காயினால் மல பந்தம்- அழலை-காற் புற்று-அதிசாரம் -காமாலை-விஷங்கள்-சோணிதவாதம் முதலிய பல நோய்களும், நெல்லி முள்ளியினால் உட்சூடு-இரத்த பித்தம்-பிரமேகம் முதலியவைகளும் நீங்கிக் கண் குளிரும். வேப்பம் பருப்பினால் மகா வாதம்-கிராந்தி-கரப்பான்-சிரங்கு-சுரம்-சன்னி இவைகள் நீங்கும்.*

## பஞ்ச கற்பத்தின் குணம்

### தேரையர் வெண்பா

"மிருக மதபீதம் வேம்பு மிளகுநெல்லி
கருகுபகம் பாலறைத்துக் காய்ச்சி—ஒருகமிட
இங்கற்ப நோய்நீங்கும் இடரகலு மெஞ்ஞான்றும்
ஐங்கற்ப மீதே யறி."

*ஆனால், சரீரத்தில் மேக நீர்-கரப்பான்-சில் விஷம் அதிகரித்தவர்கள் கார்போக அரிசியையும், சுரம்-பித்தம்-கபம் அதிகரித்தவர்கள் முத்தக்காசு என்னும் கோரைக் கிழங்கையும், அதிசாரம்-கிருமி-நமைச்சல் அதிகரித்தவர்கள் கசகசாவையும், நேத்திர வியாதியுடையவர்கள் பீதரோகணியையும், அடப்பம் விதை என்னும் வாதுமைப் பருப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அஞ்சு சரக்கு*

---

*கடுக்காயின் குணம். பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

"கடுக்காயுந் தாயுங் கருதிலொன் றென்றாலும்
கடுக்காயத் தாய்க்கதிகங் காணீர்—கடுக்காய் நோய்
ஒட்டி யுடற்றேற்றும் உற்றஅன்னை யோசுவைக்
ளூட்டியுடற் றேற்று முவந்து."

பிணிகளை நீக்கினால் அல்லவோ! உணவு பயன் அடைந்து உடல் தேறும் என்னும் வகையை யறியாமல், தாயானவள் உணவை மாத்திரம் ஊட்டும் தன்மை யுடையவளாதலால், தாயினும் கடுக்காயே சாலச்சிறந்த தெனக் கொள்ளலாயிற்று.

சேர்ந்தது பஞ்ச கற்பமென்றும், ஏழு சரக்கு சேர்ந்தது சப்த கற்பமென்றும், ஒன்பது சரக்கு சேர்ந்தது நவ கற்பமென்றும் சொல்லப்படும்.

இந்தக் கற்பத்தைத் தேய்த்துத் தலைமுழுகியபின், காய கற்ப விதியிற் கூறியபடி போசனம் புசிக்கும்போது நெய், பால், மிளகு இவைகளை அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் கபாலம் இறுகும்: வாதபித்தம் அதனதன் நிலையில் நிற்கும்: கண்குளிரும்: விந்துகட்டும்.

### போகர் – (1000.)

"சாதித்துத் தலைமுழுக வரிசை கேளு
சாதகமாய்ப் பட்சத்துக் கொருக்கா லப்பா
பேதித்து மிளகோடு மஞ்சள் நெல்லி
பேரான வேப்பரிசி கடுக்காய் தானும்
வாதித்துச் சமபாகம் நிறுத்துக் கொண்டு
வளமான ஆவின்பால் விட்டு ஆட்டிக்
காதித்துத் தலைதன்னிலே தேய்த்துக் கொண்டு
கனமான வெந்நீரில் முழுகி டாயே."

"முழுகிடவே கபாலமது கெட்டி யாகும்
மூச்சான வாசியது மேற்கொள் ளாது
நழுகிடவே ரோமமது தும்பி போலாம்
நனைந்தாலும் குளிாது வன்னி மீறும்
அழுதிடவே கண்ணீர்த்தண் ணீர்வி ழாது
அந்தரத்தின் மீனெல்லாம் பகலிற் றோணும்
விழுகிடவே உடலிலுள்ள விஷநீர் வற்றும்
மேனியுமோ பொன்னிறம்போ லாகும் பாரே."

## திருமந்திரம்

"அளக நன்னுத லாயோ ரதிசயங்
களவு காயங் கலந்தவிந் நீரிலே
மிளகு நெல்லியு மஞ்சளும் வேம்பிடி
லிளகு மேனி யிறுகுங் கபாலமே."

## சட்டமுனி கற்பவிதி

தானென்ற தலைமுழுக வரிசை கேளு
சாதகமாய் மிளகோடு கடுக்காய் மஞ்சள்
வேனென்ற வேப்பரிசி நெல்லி முள்ளி
மீறாத சமபாகம் நிறுத்துக் கொண்டு
கோனென்ற ஆவின்பால் விட்டு ஆட்டிக்
குமுரவே முழுகிவரப் பட்சந் தோறும்
ஊனென்ற நெய்வார்த்து வாரந் தொறும்
உத்தமனே பசும்பயர்க்காய்ப் பாகம் பண்ணே.

## நந்தீசர் ஞானம்

(1) "சார்ந்துபார் தலைமுழுக விபரங் கேளு
தப்பாது நெல்லியொடு மிளகு மஞ்சள்
கூர்ந்துபார் வேப்பரிசி கடுக்கா யோடு
குறையாமல் அமுரியிலே குளிரப் போட்டு
ஆர்ந்துபார் ஆவின்பால் விட்ட ரைத்து
அப்பனே அக்கினியில் வைத்து வாங்கித்
தேர்ந்துபார் சிரசதிலே சீராய்த் தேய்த்துத்
திறமாகச் சுடுவெந்நீர் முழுகு வாயே."

(2) "முழுகிவர மண்டலத்தில் தேகங் கல்லாம்
முக்கியமாய் வாதபித்தம் நிலையில் நிற்கும்
கழுகிவர ஆவின்நெய் கூட்டி வாநீ
கமலமெனக் கண்குளிரும் விந்து கட்டும்."

*குறிப்பு:— பஞ்ச கற்பம் தேய்த்து முழுகச் சந்தர்ப்பமில்லாவிட்டால், பசு நெய்தேய்த்து, பசும்பயறு அறைப்புத்தேய்த்து வெந்நீரில் முழுகலாம்.*

## மூதண்டக் கியாழம்

*கணுநீக்கிய அறுகம்வேர் பலம் (7) மிளகு பலம் (1) சீரகம் கழஞ்சு (3) இம்மூன்றையும் சிதைத்து (3) படி ஆற்றுசலத்திலிட்டு அடுப்பேற்றி, முக்காற்படியாக வற்ற வைத்து, அதில் வேளைக்குக் கால்படிவீதம் எடுத்துக் கியாழம் சூடாகியிருக்கும்போதே ஒரு பெரிய கொட்டைப்பாக்களவு பசு வெண்ணெய் போட்டு இளஞ்சூடாயிருக்கையில் (3) வேளை சாப்பிட வேண்டியது.*

## நந்தீசர் ஞானம்

(1) "அறைகிறேன் அறுகம்வேர் பலந்தா னொன்று
அப்பனே மிளகதுதான் நூற்றெட் டாகும்
பறைகிறேன் சீரகந்தான் முக்க ழஞ்சு
பாங்காக மூன்றுமொன்றாய் நறுக்கி யிட்டு
நிறைகிறேன் மூன்றுபடி வெள்ள நீரில்
நேராக முக்காலாய்க் குறுக்கிப் பின்பு
குறைகிறேன் *வெருகடிதான் வெண்ணெ யிட்டுக்
கூசாமற் குடித்துவிடு குணமுண் டாமே."

(2) உண்டான குணமதுதான் சொல்லக் கேளு
உஷ்ணத்தின் காந்தலெல்லா மோடிப் போகும்
பண்டான மேகமது பறந்து போகும்
பாரப்பா கண்குளிரும் திரேகம் பொன்னாம்
துண்டான தேகமது இறுகிக் காணும்
சொல்லாத ஆனந்தம் துலக்க மாகும்
தண்டான உந்தியிலே தாது நிற்கும்
தப்பாது இந்தமுறை சார்ந்து பாரே."

* வெருகடி — பெருவிரல் முதலிய மூன்று விரல்களின் நுனிகளால் எடுக்கும் அளவு.

*மூதண்டக் கிழாயத்தை ஒரே வேளை சாப்பிட வேண்டுமானால், ஒருபடி ஆற்று நீரில், ஒருபிடி அறுகன் வேரையும், (25) மிளகையும், ஒரு கழஞ்சு சீரகத்தையும் சிதைத்துப் போட்டு, கால் படியாக வற்ற வைத்துச் சூடாயிருக்கும் போதே அதில் கொட்டைப் பாக்களவு பசுவெண்ணெய் போட்டு உருகினவுடன் பருக வேண்டியது.*

## பதஞ்சலியார்—திருப்புகழ்

"காரிட் டேவரு மாலையி லேயறு
கேழுக் கோர்மிள கோர்பல மாமது
காயச் சால்குடி நீரினை லேகொளு கனல்போகும்"

## அகஸ்தியர்—பூரணசூத்திரம்

(1) "கொத்தான உஷ்ணமது மிஞ்சிற் றானால்
கூறிலொரு படியாகும் சலத்தி னுள்ளே
சுத்தான அறுகன்வேர் பிடிதான் ஒன்று
சொல்லுகிறேன் மிளகதுதான் இருபத் தைந்தே."

(2) "அஞ்சாமற் காய்ந்ததுதான் உழக்கேயானால்
அப்பனே பசுவெண்ணெய் பாக்களவு போட்டு
மிஞ்சாமற் கொண்டிடவே வெப்புத் தீரும்
விருதான கியாழமிது மெத்த நன்று
நஞ்சுண்ட சிவனன்று கற்பங் கொண்டு
நாதனார் சடைமீது தரித்த கற்பம்
பஞ்சகண பதிமூல அறுகி தப்பா
பார்த்தாக்கால் இதன்பெருமை பகரொண் ணாதே."

## பதார்த்தகுண சிந்தாமணி

"ஆறா அழலெல்லாம் ஆறுமுத் தோஷமது
வீறா திருக்குநல்ல மேனிதரும்—மாறாக்

கடியமலர் மாலையணி காரழக மின்னே
கொடியறுகம் புற்கிழங்கைக் கூறு."

குறிப்பு:— யோகிகள் தாம்பூலம் தரித்துக்கொள்ள விருப்பம் இருந்தாலும், போசனத்தில் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள விருப்பமிருந்தாலும், சாதாரண நாட்டுச் சுண்ணாம்பையும் நாட்டு உப்பையும் சேர்க்காமல், அடியிற்கண்ட தாம்பூலச் சுண்ணத்தையும், கட்டுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

## தாம்பூலச் சுன்னம்

கர்ப்பூரச்சிலையின் (கர்ப்பூரச்சத்து) மீது கற்சுண்ணாம்பைக்கவசம் செய்தாவது, அல்லது வெண்கருவால் அறைத்துக் கட்டியாவது கரியோட்டில் வைத்து ஊதினால் பஞ்சு போற்பொருமிச் சுன்னமாகும். இப்படியே கல்நாரையும் அண்டத் தோலையும் ஊதினால் சுன்னமாகும். கெருடப் பச்சை - பவளம் - முத்து இவைகளையும் மேற்கண்டபடி சுன்னமாக நீற்றலாம். இந்தச் சுன்னத்தை வெற்றிலையில் பூசி, கொட்டைப் பாக்குச் சீவலுடன் மென்று, முன்சாற்றை உமிழ்ந்துவிட்டுத் தாம்பூலத்தைத் தின்றால், சிலேத்துமங்களை யெல்லாம் அறுத்துப் போடும். இதற்கு உபரசச் சுன்னம் என்றும் பெயர் (போகமுனிவர், சட்டமுனிவர் முறை.)

## உப்புக்கட்டு

கல்லுப்பு-பலம் (10), வெடியுப்பு-பலம் (5), நவச்சாரம்-பலம் (2), சீனம் பலம் (3) இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு, வாரணத்தண்ட நீர் (5) விட்டு, மெழுகு பதத்திற்கு அரைத்து உருட்டி, அதற்குப் பாறையுப்பை உடைத்துக் கவசமாகப்பூசி இரவியிற் காயவைத்து ஓட்டில் வைத்து, கீழும் மேலும் ஊஷரத்தை (பூநீறிட்டுச் சீலை மண் செய்து) முழப் புடத்தில் வைத்தெடுத்து, உடைத்துப் பார்க்க

உடைத்தவாய் வயிரமின்னும், அந்த உப்பைக் கறிசோற்றிலிட்டுச் சாப்பிட்டால், காயத்தில் சட்டை தள்ளும்: வாசி கட்டும்: தமர் திறக்கும், அமுரியில் இந்த உப்பு இறங்காது. இதையன்றி, யோகிகள் பச்சை உப்பைச் சேர்த்தால், கைகூடிய சித்திகளெல்லாம் மண்ணாகப் போகும், (இது சட்ட முனிவர் முறை.)

## (வேறு முறை)

புங்கம்வேர்ப் பாலில் தோய்த்துத்தோய்த்து ஏழுநாள் இரவியில் போட்ட வெடியுப்பு-சீனம்-வெண்காரம்-கல்லுப்பு சாரம்-பூநீறு-கடல்நுரை—சூடன் இவை வகைக்குப் பலம் (5). சவ்வீரம் பலம் (2). இவைகளை ஏழுநாள் வரையிலும் புங்கம்வேர்ப் பாலால் ஆட்டி, வெயிலில் உலர்த்தி, பாறையுப்பில் (5) அண்டநீர் விட்டுக்குழப்பி வைத்துக்கொண்டு, அதில் தோய்த்துத் தோய்த்துக் கரியோட்டில் வாட்ட, உப்பானது வெண்மை நிறம் நீங்கிச் செந்நிறமாகும்.

சுண்ணாம்பும், பொடித்த உப்பும் சமனாகச் சேர்த்துக் குழப்பி, இரண்டு அடையாகத்தட்டி, மேற்படி உப்புக்குக் கீழும் மேலும் (...) வைத்துமூடிச் சட்டியிலிட்டு நாலு சாமம் தீயிட்டெரித்து, சீலைமண் செய்து 100 எருவில் புடமிட்டு எடுத்துப்பார்க்கத் தவளம் (பளிங்கு) போல் இருக்கும். இந்த உப்பைக் கறி சோற்றிலிட்டுப் புசித்தால், மேற்காட்டிய குணங்கள் உண்டாகும். (இது போகருடைய முறை.)

## பரியங்கி யோகம்

மனிதர்கட்கும், வேறெவ்வித பிராணிகட்கும் பிரதானமானது விந்து நாதம் என்னும் சுக்கில சுரோணிதம். சுக்கிலமும் சுரோணிதமும் ஒன்றுபட்டே இவ்வுலகத்தில், எறும்பு முதல் யானையீறாகவுள்ள (84) இலட்ச யோனி

பேதமான சீவகோடிகளும் செனித்திருக்கின்றன. சுக்கில சுரோணித சம்பந்த மில்லாவிட்டால் ஒரு பிராணியும் செனிக்கமுடியாது. மட்கலங்களை வனைபவன் குயவனாயிருந்தாலும், துணைக்காரணமான மண், தண்ணீர், குலால சக்கரம் முதலிய சாதனங்கள் இல்லாமல், பாண்டங்களை வனையும் நியாயம் கிடையாது. அதுபோல், சகல சீவ ராசிகளையும் படைக்க வல்லவர் கடவுளே யெனினும், அவர் ஆண், பெண், சுக்கில சுரோணிதம் முதலிய உப பலங்களில்லாமல் ஒரு பிராணியையும் உண்டாக்குகிற நியாயம் இல்லை. மட்கலங்களை வனைவதற்கு மண்ணும் தண்ணீரும் பிரதானமானவை போல், சீவராசிகளைப் படைப்பதற்கு விந்து நாதம் பிரதானமானவைகளாம் என்பது சகலருக்கும் வெள்ளிடை மலைபோல் விளங்கும். அத்தகைய அருமையான விந்து நாதங்களை, ஸ்திரீபுருடர்கள் மன்மதவாதையினால் கலவி புரிந்து, அவைகளை வெளியேற்றியபின், 'விந்துவிட்டால் நொந்துபோவாய்' என்னும் ஆன்றோர் வாக்கியத்திற் கிணங்க, சோம்பல் அதிகரித்து மயங்குகிறார்கள். இப்படியே நாளுக்குநாள் ஒருவரையொருவர் ஆலிங்கனம் செய்து, கைப்பொருளாகிய மெய்ப்பொருளை யிழந்து, சரீரத்தில் இரத்தபுஷ்டி குறைந்தவுடன் பல ரோகங்களுக்கு ஆளாகி, தமது பிராணவாயுவையும் செலவழித்துப் பரிதாபப்படுகின்றனர். இதன் முழுவிபரம் வேதாந்த பாஸ்கரனில் விந்துசெயம் அத்தியாயத்தில் கூறியிருப்பதைக் காண்க. ஆனால், "ஆண் பெண்களைக் கடவுள் எதற்காகத் தான் வகுத்தார்?" என ஆட்சேபம் உண்டாயின், அதற்கு விடை கூறுதும்:—

இவ்வுலகத்திற் பிறந்திருக்கிற சகல ஆண் பெண்களும் ஞானமடைய முடியாது. 'நல்லோர்கள் முக்கோடி நாற்கோடி தன்னிலொன்று' என்பதுபோல், ஆயிரம் பதினாயிரம் பேர்களில் ஒரு நல்லவர் இருப்பது அரிது. அந்த நல்லவர்

ஆண்பாலிலும் இருப்பர். பெண்பாலிலும் இருப்பர். எத்தனையோ குடும்பங்களில், மனைவி நல்லவளாகவும், புருடன் கெட்டவனாகவும், புருடன் நல்லவனாகவும் மனைவி கெட்டவளாகவும், அல்லது இருவருமே நல்லவர்களாகவும் பார்த்திருக்கிறோம். இது பிரத்தியட்சம். இதில், மனைவி பக்குவியாக இருந்தால் புருடனைக் கொண்டு நன்மை அடையவும், புருடன் பக்குவியாக இருந்தால் மனைவியைக்கொண்டு நன்மை அடையவும் கடவுள் பெரும்பாலும் ஏற்படுத்தினாரேயன்றி, இராக் காலம் வருமோ? வராதோ? என்றெதிர்பார்த்து, வீட்டிலுள்ளவர்கள் இன்னும் தூங்கமாட்டேன் என்கிறார் களே! யென நிந்தித்துச் சதா புணர்ந்து விந்துவிட்டு வருந்துவதற்கன்று. எவ்வளவு காலம்வரையில் சரீரத்தில் விந்துநாதம் நிலைத்திருக்கின்றனவோ, அவ்வளவுகாலம் எமபயம் இல்லை. விந்து நாதத்தை யிழத்தலால் மரணமும், விந்து நாதத்தை தாரணை செய்தலால் உயிர்பெற்று வாழ்தலும் உண்டாகின்றன.

ஒருவன் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு யுவதிப் பெண்களைக் கலியாணம் செய்துகொள்ளுகிறானோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நன்மையடையும்படியான. முறைகளை ஆன்றோர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ளனர். அவை வச்சிரோலி முத்திரை (சு...ம்) முதலியவைகளாம்.

## (9) வச்சிரோலி முத்திரை

விந்து செயம் என்னும் வச்சிரோலி முத்திரையானது, சோடச முத்திரைகளில் ஒன்று; இதன் அப்பியாசமானது இரண்டுவிதமாக நிச்சயிக்கப்பெற் றிருக்கின்றன. அவை, சிறுநீர் விடும்போது பழகுதல் ஒன்று; வெள்ளி, ஈயமுதலிய வற்றால் செய்யப்பெற்ற சிறியகுழலினால் இலிங்கத்துவாரத் தில் வாயு சஞ்சரிக்கும்பொருட்டு, கம்மியர்கள் நெருப்பூது குழலில் ஊதுவதுபோல் மிருதுவாக ஊதுதலும், (12) அங்குலம்

ஈயச்சலாகையை இலிங்கத்துக்குள் பிரவேசிக்கும்படி ஒவ்வொருநாளும் ஒவ்வோர் அங்குலமாகச் செலுத்துதலும் மற்றொன்று. ஆனால் நான் தினம் ஒரு அங்குலவீதம் செலுத்தாமல், வெள்ளியினாற் செய்தகுழலை ஒரே நாளில் எவ்வளவு செலுத்தவேண்டுமோ! அதுவரையில் செலுத்தி விட்டேன். ஆதலால் மற்றவர்களும் அப்படியே செய்துவிடலாம் என்று முற்றிலும் நம்புகிறேன். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களில், பின்னால் கூறிய அப்பியாசமானது பயங்கரமானதும், பெரும்பாலோர்க்குச் சித்திக்காததுமாகையால், முற்கூறிய சிறு நீர்ப்பழக்கமே சிறந்ததாக எண்ணப்படுகின்றது. ஆனால், மனோதிடமும், வைராக்கியமும் உடையவர்கட்குப் பின்னாற் கூறியகுழல் செலுத்துதலே சீக்கிரம் முடியக்கூடிய முறை.

## சிறுநீர் அப்பியாசம்

சிறுநீர் விடும்போது, சடசடவென்று ஒரேதரத்தில் விடாமல், அதை மூச்சினால் பலமாக மேலேயிழுத்து, அதன் பின் அடக்கி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். இப்படிச் சிலகாலம் பழகிய பின்னர், மறுபடியும் சில இரகசியமான முறைகளைக் குருமூர்த்தி உபதேசித்தபடி மேலேயிழுத்துச் சிறுக விடவேண்டும். இப்படித் தினந்தோறும் பழகிவந்தால் ஆறுமாதம் அல்லது ஒரு வருடத்தில் விந்துவையும், நாதத்தையும், இரசசையும் மேலிழுக்கிற சித்தியுண்டாகும்.

விந்து நாத முதலியவற்றை மேலிழுக்கிற சக்தி இலிங்கத்திற்கு உண்டாகிவிட்டதா? என்பதை, ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து, அதை இலிங்கத்தால் இழுத்துப் பார்க்க வேண்டும். தண்ணீருக்குப்பிறகு பாலையும், அதன் பிறகு எண்ணெய், தயிர் போன்றவைகளையும் இழுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு இழுக்கச் சித்திவந்தால், நாதவிந்துகளை யிழுக்கச் சக்தியுண்டாயிற்றென்று அறிந்து கொள்வாம்.

இந்த வச்சிரோலி முத்திரையைத் தனியாக பிரியங்கியோகம் என்னும் பெயருடன் ஒரு அத்தியாயமாக எழுதியுள்ளபடி அதை இந்நூலில் சோடசமுத்திரைகள் என்ற தலைப்பில், 'பிரியங்கியோகம்' என்று தனி அத்தியாயமாகச் சேர்ப்பதாக எழுதியுள்ளனம். சில காரணத்தை முன்னிட்டு இப்போது அவற்றை இந்நூலில் அச்சிடாமல் முத்திரைக்கு வேண்டிய விபரத்தைமட்டும் தொகுத்து முத்திரையோடு முத்திரையாகச் சேர்த்து விட்டோம். அதுபற்றி அன்பர்கள் சமத்தன்மை யடைவார்களாக.

## 4. நான்காம் மந்திரம்

# அகக் காய கற்பம்

### விருத்தம்

"கற்பசா தனையில் லாமற் காலதைப் பழக்கஞ் செய்து
பற்பல ரோகந் தோன்றிப் பதைத்துயி ரிழக்கா வண்ணம்
அற்பமென் றிகழா துண்ண அருமையா மும்மூ லத்தை
நற்பரி பக்கு வர்க்கு நவையற நவில லுற்றாம்."

'காய கற்பமானது, சீவான்மாவும், பரமான்மாவும் ஒன்று கூடி, சீவான்மா என்பது அற்றுப் பரமான்ம சொரூபமாகி, சீவப்பிரம்மைக்கியமென்னும் அத்துவித முத்தியை அடையும் வரையில், அந்த ஆன்மா என்னும் எசமானன் வசிப்பதற்கு அநுகூலமான இந்தச் சரீரம் என்னும் மாளிகையானது, கெடாமல் இருக்கும் பொருட்டுக் காப்பாற்றி வைக்கும் இன்றியமையாத ஔடதப் பிரயோகமாகும்.

ஞான யோகிகள், ஆன்மா ஒன்றையே பொருளாக மதித்து அநுட்டிப்பவர்கள். ஆதலால் அவர்களது அதி தீவிர பக்குவத்திற்குக் காய கற்பம் அவசியமே யில்லை. அங்ஙனம் செய்ய இயலாத பிராணாயாம யோகிகள், பூரக இரேசகங்களால் அதிகரித்த மூலாக்கினியினால் சரீரத்தில் பற்பல வியாதிகள் அணுகி, யோக விக்கினம் செய்யா வண்ணம், கற்ப சாதனை செய்யவேண்டியது அத்தியா வசியம்.

அந்தக் காய கற்பமானது, அகக்கற்பம், புறக்கற்பம் என இருவகைத்து. அவற்றுள், அகக்கற்பமாவது:— அகார கற்பம்-உகார கற்பம்-மகார கற்பம் என்னும் மும்மூல கற்பங்கள். இவ்வர்த்தத்தால் இதற்குப் பிரணவ கற்பம்

என்றும் கூறலாம். இவை அல்லாதவை யனைத்தும் புறக்கற்பங்கள். (புறக்கற்பத்தை அடுத்த அத்தியாயத்திற் கூறியுள்ளனம்.)

## கற்பம் உண்பதற்கு அங்கம்

கற்பசாதனை செய்ய ஆரம்பிக்குங் காலத்தில், சகல பற்றுக்களையும் தவிர்த்து, திருவருளைச் சிந்தித்து, கிடைத்தற்கரிதாகிய மெய்ஞ்ஞான நிலையைத் சொல்லாமற் சொல்லிக்காட்டிய குரு மூர்த்தியின் உபய திருவடித் தாமரைகளையும், ஏனைய பெரியோர்களையும் மனோவாக்குக் காயங்களால் சகுணமாகவும், நிர்க் குணமாகவும் வணங்கி, ஓர் ஏகாந்தமான இடத்தில் ஏகாக்கிர சித்தத்தோடு பதுமாசனமிட்டு, சின்முத்திரையிற் பொருந்தி, இடகலையில் வருகின்ற சுவாசத்தைப் பிராணாயாம அத்தியாயத்தில் விவரித்த விபரப்படி இரேசக பூரகம் செய்து பழக்க முதிர்ச்சியான பின்னர், குருமுகத்தாற் கேட்டுணர்ந்த மும்மூல கற்பத்தை அநுட்டிக்க வேண்டும். ஆனால், கற்ப சாதனை செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன்னரே,

## சாப நிவர்த்தி

### சுப்பிரமணியர் ஞானம்—(200)

"நாட்டடா நாற்கோண முன்னே யிட்டு
நலமான வட்டமிட் டறுகோண மிட்டுப்
பூட்டடா முக்கோணம் அதுமே லிட்டுப்
புகழான பிறைவட்ட மேலே போட்டு
மாட்டடா என்தாயாள் முகந்தான் வைத்து
மதிக்கவே ஆறெழுத்தை அதிலே சாத்தி
வாட்டடா கற்பமதை மனதில் வைத்து
வாலைதனைப் பூசைசெய்து வணங்கிக் கொள்ளே."

*என்னும் செய்யுளின் விபரப்படி, குருவிடத்தில் விபரமாகக் கேட்டுணர்ந்தவாறு செய்து கொண்டு, அதன்பின் கற்பசாதனைக்கு ஆரம்பித்தால் மகான்களது சாப நிவர்த்தியாகும். ஆறாதார வீடுகளும் பிரகாசிக்கும். எவ்வித விக்கினமும் நேரிடாது. அப்படிச் செய்யாமல் கற்ப சாதனைக்கு ஆரம்பித்தால், கற்ப சாதனை புரிவது அருமையிலும் அருமையாகும்.*

### பிரணவ மும்மூல கற்பம்

(1) "ஆச்சப்பா பூரணத்தின் அமுத முண்டு
அப்பனே முலைப்பாலை யறிந்து போற்றி
ஏச்சடா சொல்வார்கள் செடிபூ டென்று
என்மக்கள் அதினாலே வருவ தேது
வாச்சடா வெண்சாரை பிடிக்க வென்று
வையகத்தில் மலைகாடு அலைந்தே ஏறி
ஏச்சடா சாரையைத்தான் பிடித்தோ மென்பார்
என்மகனே சாரையிருப் பிடத்தைப் பாரார்
மூச்சடா மூச்சற்ற விடத்தைக் காணார்
முக்கியமாய்ச் சாரையுட நிலையைக் கேளே."

(2) "கேளடா மயேந்த்ரகிரி விஞ்சை தன்னிற்
கிருபையுள்ள குகைவாசல் நாலைந் துண்டு
ஆளடா அம்மலையிற் சாரை தானும்
அப்பனே ஐந்தாறு அதிலே யுண்டு
நாளடா வெக்கியமா முனியே காவல்
நரசிங்க மூர்த்தியுட நடப்போ மெத்த
வாளடா வடியிலொரு லிங்கந் தோன்றி
வாய்வழியே சாரையுந்தான் வருகும் பாரே."

(3) "பாரப்பா சாரையைத்தான் பதமாய் வாங்கி
பதறாதே மத்தியிலே பிடித்துப் பாரு
ஆரப்பா பிடிக்கையிலே பொருந்தி யோடும்
அடங்காத சாரையுந்தா னறியப்போமோ ,,

நேரப்பா மயேந்த்ரகிரி யுச்சி மீதில்
நிறைந்தெழுந்த சந்திரன்போற் றடாக முண்டு
தேரப்பா தடாகத்திற் சாரை மைந்தா
சிறந்துதித்துச் சென்றெழுந்து வந்த வாறே."

(4) "வாறான சாரையுந்தா னதிலுதித்தே
வந்துதடா சிவலிங்கம் வழியில் மைந்தா
தாரான சாரையைத்தான் விட்டி டாமற்
சாம்பவியாள் பாதமதிற் றயவாய்க் கூடி
நேரான நசியென்றே சாபம் தீர்த்து
நீமகனே முழுவதையு முண்டு தேறி
பேரான பேரின்ப வீடு சென்று
பிசகாம லதிலடங்கிப் பேணிப் பாரே."

(5) "பாரப்பா சாரையுந்தான் வரும்போ தெல்லாம்
பாரகனே நீபிடித்துப் பசியுந் தீர்த்து
ஆரப்பா வணுவளவும் விட்டி டாமல்
அப்பனே அப்யாச மார்க்கஞ் செய்து
நேரப்பா நிலையறிந்து குருவைப் போற்றி
நிட்டையொடு சமாதியிலே நினைவாய் நின்று
வேரப்பா வேறிதென்று நினைந்தி டாமல்
விதிவிலகச் சாரையுந்தா னுண்டு தேறே."

(6) "தேரடா கிரிகூடப் பருவ தத்திற்
றிருமாலும் அயனோடு ருத்ரன் றானும்
ஆரடா மயேஸ்வரனுஞ் சதா சிவனும்
அப்பனே யிராகுவொடு கேது தானும்
சேரடா மதியோடு ரவியுந் தானும்
தேவியென்னும் பராபரைசிற் பரையாள் மைந்தா
காரடா சித்தரொடு முனிவ ரெல்லாங்
கலந்திருப்பா ரின்னம்வெகு பெரியோர் பாரே."

(7) "பாரப்பா அம்மலையில் முளைத்த பூடு
பராபரையாள் சாபமதாற் பாழாய்ப் போச்சு

ஆரப்பா அதினடுவே விருட்ச சாதி
யாகாய மளாவியடா வளர்ந்து நிற்கும்
நேரப்பா விருட்சத்திற் பண்ணார்தர னைந்து
நிலையான பூவைந்து காய்தான் மூன்று
சேரப்பா நிதங்காய்க்கும் நிதம்ப ழுக்குஞ்
செஞ்சுடர்போ லுதித்திருக்கும் பழந்தான் காணே."

(8) "காணடா அம்மரத்தின் பெயரைக் கேளு
கருவான கருநெல்லி யதற்குப் பேரு
தானடா நிதம்பழுத்து விழும்போ தெல்லாந்
தற்பரையாள் சாபமதை நிவர்த்தி செய்து
கேளடா ம்சியென்றே வோதி மைந்தா
குருவான தேசிகனை மனதிற் கொண்டு
நாளடா அப்படியே யுண்டு தேற
நமனுடைய நாட்டமெல்லாம் நாச மாச்சே."

(9) "ஆச்சடா கருநெல்லி மரத்தை மைந்தா
ஆரறிவா ருலகத்தி லறிய மாட்டார்
மூச்சடா நற்கனியை விட்டி டாமல்
முழுவதையும் கொண்டுவிடு முத்தி யாக
ஏச்சடா சொல்லவில்லை யிந்தப் பேச்சு
எட்டிரண்டு மிதையன்றி வேறே யுண்டோ
காச்சடா காட்சிதரு முன்னைப் பாரு
கண்டுகண்டு மனந்தேறி யறிவில் நில்லே."

## கற்பமும், கற்பம் உண்ணும் காலமும்

*மும்மூல கற்பத்துள் ஒன்றாகிய அகார கற்பத்தை வளர்பிறை அல்லது பௌர்ணமியில் உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும். கற்பம் உண்பதற்குக் காந்தம், பேய்த்தேற்றான் முதலிய பாத்திரங்கள் இருப்பதுதான் விசேடம். கற்பமாகிய தாரையைச் சாப்பிடும்போது, முதல் அமிர்த தாரையில் பித்தம் அதிகமாய் இருத்தலாலும், கடைசி அமிர்த தாரை சாரம் அற்றதாய் இருத்தலாலும், அவைகளை விட்டு*

*மத்திய தாரையை உபயோகிக்கும்போது நீரைநீக்கி அமிர்தத்தை மட்டிலும் அறிந்து அருந்தவேண்டும்.*

## ஞானமணி மாலை

"சீயு நீருந் திருந்திய மெய்யுளே
　　தேனும் வந்து சிறந்தது கண்டியான்
ஆயு நீரை யகற்றி யமிர்தம
　　தாக வுண்டவர் பாதம் பணிந்தபின்
காயு மின்றிக் கனிந்த கனிபழுங்
　　காண்பர் கண்டு கழித்த குருபரன்
நீயே யன்றி அமிர்துண்ணும் காலையில்
　　ஏது நான்கண் டிறைஞ்சுவேன் நெஞ்சமே."

## ஞானவெட்டி

"உண்டதோர் உணவறியார்—உபசாரத்தின்
உப்பு உவரகற்றி உண்டுமறியார்."

## பதஞ்சலியார்

"ஆழி கடைந்தமுத மாக்கறியார் அச்சலத்தால்
ஊழிபர னுப்பெடுத்து ஊட்டறியார்—ஏழுகட்டை
வாங்கிரசங் கட்டறியா வாதிகடாம் வையகத்தில்
தூங்கிவிழு வாரெனவே சொல்."

## திருமந்திரம்

"கரையரு கேநின்ற கான லுவரி
வரைவரை யென்பர் மதியிலா மாந்தர்
நுரைதிரை நீக்கி நுகரவல் லார்க்கு
நரைதிரை மாறும் நமனுமங் கில்லையே."

*இந்த அகார கற்பத்தை ஒருவருடம் சாப்பிட்டு, மனோ வாயுக்களாகிய தசவாயுக்களும் வசப்பட்டபின், உகார கற்பம் ஒருவருடம் சாப்பிடவேண்டும். அதன்பின் மகார கற்பம் ஒருவருடம் புசிக்க வேண்டும். மகார கற்பம்*

*உண்ணும்போது பேரண்டப்பற்பத்தின் கற்பமும் புசிக்க வேண்டியது அவசியம்.*

## சுப்பிரமணியர் ஞானம் (200)

(1) "பகர்ந்திட்டோங் கருநெல்லி மரத்தான் கேளு
பணாரைந்து கொம்பொன்று பகர்ந்தே நிற்கும்
அகர்ந்திட்ட வாசலது ஒன்ப தாகும்
அரசனுடைய காவலது ஐயா சொன்னேன்
இகர்ந்திட்ட இந்திரகிரி மரமி தாகும்
ஈராறு தலமுண்டு இதுக்கு மைந்தா
தகர்ந்திட்டா லொன்றுக்கு மாகா தப்பா
தற்பரமாய்ச் சொல்லுகிறேன் சார்ந்து கேளே."

(2) "கேளடா அதுபழுத்து விழுகும் நித்தம்
கெடியாக அப்பழத்தை விட்டி டாதே
ஆளடா அதையெடுத்து உண்டா யாகில்
அப்பவல்லோ மும்மூலம் உண்மை யாச்சு
மேலடா யிப்பழத்தை யுண்ணா விட்டால்
மெய்ஞ்ஞானி யாகவுந்தான் மாட்டாய் சொன்னேன்
ஆளடா இதை யடுத்துக் கொண்டா யாகில்
ஆன்மாவும் நீயாச்சு அறிந்து பாரே."

## பேரண்ட பற்பக் கற்பம்

*சமாதிவைத்திருந்த (30) வயது சென்ற தலையோடு கிடைத்தால் கொண்டுவந்து, ஏற்கெனவே பத்திரப்படுத்தி யிருந்த தனது காரசாரத்தை ஒரு பாண்டத்திற் கரைத்து, அதில் அந்த ஓட்டை முழுகும்படி செய்து மூடி (3) நாள் ஊறவைத்திருந் தெடுத்து, தெளிந்த நீரை ஒரு குப்பியில் அடைத்து, பத்திரப்படுத்தி வைத்துவிட்டு, அண்ட ஓட்டைக் கல்லுரலிலிட்டு இருப்புலக்கையாற் குற்றித் தூளாக்கிச் சூரணித்து வடிகட்டி, அதை ஒரு துணியில் கிழியாகக் கட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் தொங்கவிட்டு அடுப்பேற்றி,*

பாத்திரத்தில் ஒருபடி நீர்விட்டு நீர் சுண்டும் வரையில் எரித்து எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு, முன் குப்பியில் பத்திரப்படுத்திய நீரைவிட்டு மெழுகு பதத்திற்கு அரைத்து, வழித்தெடுத்து நாலு வில்லைகளாகத் தட்டிச் சூரிய புடத்தில் வைத்து எடுத்து, ஓட்டில்வைத்து மூடி, ஏழு சீலைமண் செய்து காட்டெருவினால் முழுப்புடமிட்டுத் தணலாறியபின் எடுத்துப் பார்க்க, அதிகப் பிரகாசமாக டால்வீசிக் கொண்டிருக்கும்.

இப்பற்பம் கடுங்கார மாதலால், ஓர் பணவெடை யெடுத்து, ஏற்கெனவே பத்திரப்படுத்திய பழைய காரத்தில் மேற்படி பழைய சாரத்தைவிட்டு, லேகியம்போல் மதித்து, அதில் இந்தப் பற்பத்தை வைத்துக் காலைமாலை யுண்ண வேண்டும். இதன்பின்னரே, நாலாவது ஆண்டில் இராச யோகத்தினது நுட்பங்கள் செவ்வனே விளங்கும்.

## ஞான வெட்டியான்

(1) “காரமதில் சாரம்விட்டுக் கற்பமிதை லேகியமாய்
சீருடனே பற்பமிட்டுச் செய்விதமா யுண்டேன்காண்
மாறஅதி காலையிலும் மாலையிலும் இவ்விதமாய்த்
தேறவுங்கா ணுண்டுதச திங்கள்நிறை வேறினதே.”

(2) “மூன்றாண்டு மாச்சுது மூலப் புளியிந்த முக்கியத்தால்
ஆண்டாண்டு மாண்டும் அருள்நால தாண்டி லறியும் விதம்
காண்டா புரமெரித் தானந்த மூலக் கதிர்மதியில்
தூண்டா மணிவிளக் கேற்றிவிட் டேன்திரு வள்ளுவனே.

(3) “திருவான சோதி கருவூரு நாட்டினில் தேன்பொழியும்
பொருளாம் வாலாம்பிகை பொன்மலர்ப் பாதத்தைப் போற்றி செய்தேன்
அருளா மதிமலர் சிவராச யோக மறிவித்தனள்
குருவா யகத்தி னுபதேசத் தாலுங் குறைவில்லையே.”

*இப்படிப் பதின்மூன்று வருடம் வரையில் மும்மூல. கற்பத்தை உபயோகித்து வரவேண்டும். கற்பத்தைச் சாப்பிடாமல் வாயுவைமட்டும் ஏற்றியிறக்கிக் கொண்டு வந்தால் சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரித்துச் சில ரோகங்கள் சம்பவிக்கும். அதனால் இரேசக-பூரகஞ் செய்யமுடியாமற் போகும். வாசியும் வசப்படாமல் குதித்து ஓடும். சுக்கிலமும் கலிதமாகும். ஆதலால், தினந்தோறும் தவறாமல் கற்பமுண்டு வரவேண்டும்.*

**சுப்பிரமணியர் ஞானம்–(200)**

(1) "கொள்ளடா மும்மூலங் கொள்ளா விட்டால்
குறுகிநின்ற காமமுந்தான் குதித்தே யோடும்
அள்ளடா அம்மூலங் கொண்டீ ரானால்
அணுவளவும் காமமுந்தான் அசையா தையா
மெள்ளடா பதின்மூன்று வருடங் கொள்ள
மேதினியிற் சஞ்சரித்து விரும்பி நில்லு
வள்ளடா வல்லவனா யோகம் பார்த்து
வாய்வான சுழல்தன்னில் வருந்தி நில்லே."

(2) "நில்லடா மும்மூலங் கொண்டு தானும்
நிலையான வாசியைத்தா னினைத்துப் போற்று
அல்லடா கற்பந்தான் கொள்ளா மற்றான்
அறிவான வாசியைத்தான் ஏற்றி னாக்கால்
மெல்லடா தேகமுந்தான் பொத்துப் போகும்
மேன்மையுள்ள வாசியுந்தான் குதித்து ஓடும்
வல்லடா வல்லவனாக் கற்பங் கொண்டு
வாய்வான வாசியைத்தான் வாங்கு வாயே."

(3) "தீர்க்கமாய் மும்மூலந் தினந்தோ றுந்தான்
தின்னாமல் விடாதேஐயா திடமாய்ச் சொன்னேன்
ஆர்க்குமடா அவனுயிரும் போகா தப்பா
அகண்டவெளிக் குள்ளிருந்து ஆடச் செய்வான்."

மும்மூல கற்பக சாதனையின் மர்மத்தைக் கூடுமானவரையில் வெளிப்படையாகவே எழுதி யுள்ளனம். இன்னும் வெளிப்படையாய்க் காட்டி எழுதவில்லையே யெனச் சில பரிபக்குவர்கட்கு மனோசாஞ்சல்ய முண்டாகுமானால், கற்ப சாதனையின் முழு அந்த ரங்கத்தைக் குருமுகத்தாற் கேட்டுணரவேண்டு மென்றும், சாத்திரங்களில் மிக்க வெட்ட வெளியாய் எழுதக்கூடா தென்றும், ஆன்றோர்கள் மிகப் பயங்கர முண்டாகும்படிப் பின்வருமாறு கூறி யிருக்கின்றார்கள். ஆனால், அந்த மர்மங்களை எப்படித்தான் தெரிந்து கொள்வதெனக் கேட்கில், குருமூர்த்தியை அடுத்துத் தொண்டு புரிந்தால், அவர்கள் சீடனைக் கவனித்து, இவனுக்கு எந்த முறையை உபதேசிக்கலாம்? இவன் பாத்திரவானா? அபாத்திர வானா? என யூகித்தறிந்து, அதன் பின்னர் அநுக்கிரகம் பண்ணுவார்கள். ஆனால், மகான்களுக்கு இரக்க மில்லாமலும், சொல்லத் தெரியாமலு மில்லை. அவரவர்கள் பக்குவம் நோக்கி, குருமூர்த்தியானவர் நேரிற் சொல்லவேண்டுமேயன்றி, சகல விவரங்களையும் நூற்களில் வெட்ட வெளியாய் எழுதக்கூடா தென்றும், அவ்வாறு எழுதிய கருத்தைக் குருமூர்த்தியானவர் சீடனுக்கு உபதேசிக்கத் தொடங்குங் காலத்து, அந்தப் புத்தகத்தில் எழுதி யிருக்கிறதைத் தானே உபதேசிக்கிறார்! இந்தப் புத்தகத்தில் எழுதி யிருக்கிறதைத் தானே உபதேசிக்கிறார்! இவர் சொல்வது நமக்குத் தெரியாத விஷயமா? என்று அலட்சியஞ் செய்து, ஒன்றையும் சரிவர அநுட்டிக்காமல் தமது சந்ததியார்களாகிய பக்குவர்கள் வீணாகக் கெட்டுப் போவார்களென்றும் பட்சாதாபமாகவே மறைவாக எழுதியிருக்கின்றனர்.

அஃதன்றியும், சட்ட முனிவர் பகிரங்கமாகப் பாடிய ஞானம் - 200 ஐத் திருமூலர் கிழித்ததும், உரோமரிஷி பாடல் - 500 ஐவெளியிடக் கூடாதென்று சமாதிக்குள்

இப்படிப் பதின்மூன்று வருடம் வரையில் மும்மூல. கற்பத்தை உபயோகித்து வரவேண்டும். கற்பத்தைச் சாப்பிடாமல் வாயுவைமட்டும் ஏற்றியிறக்கிக் கொண்டு வந்தால் சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரித்துச் சில ரோகங்கள் சம்பவிக்கும். அதனால் இரேசக-பூரகஞ் செய்யமுடியாமற் போகும். வாசியும் வசப்படாமல் குதித்து ஓடும். சுக்கிலமும் கலிதமாகும். ஆதலால், தினந்தோறும் தவறாமல் கற்பமுண்டு வரவேண்டும்.

## சுப்பிரமணியர் ஞானம்–(200)

(1) "கொள்ளடா மும்மூலங் கொள்ளா விட்டால்
குறுகிநின்ற காமமுந்தான் குதித்தே யோடும்
அள்ளடா அம்மூலங் கொண்டீ ரானால்
அணுவளவும் காமமுந்தான் அசையா தையா
மெள்ளடா பதின்மூன்று வருடங் கொள்ள
மேதினியிற் சஞ்சரித்து விரும்பி நில்லு
வள்ளடா வல்லவனா யோகம் பார்த்து
வாய்வான சுழல்தன்னில் வருந்தி நில்லே."

(2) "நில்லடா மும்மூலங் கொண்டு தானும்
நிலையான வாசியைத்தா னினைத்துப் போற்று
அல்லடா கற்பந்தான் கொள்ளா மற்றான்
அறிவான வாசியைத்தான் ஏற்றி னாக்கால்
மெல்லடா தேகமுந்தான் பொத்துப் போகும்
மேன்மையுள்ள வாசியுந்தான் குதித்து ஓடும்
வல்லடா வல்லவனாக் கற்பங் கொண்டு
வாய்வான வாசியைத்தான் வாங்கு வாயே."

(3) "தீர்க்கமாய் மும்மூலந் தினந்தோ றுந்தான்
தின்னாமல் விடாதேஐயா திடமாய்ச் சொன்னேன்
ஆர்க்குமடா அவனுயிரும் போகா தப்பா
அகண்டவெளிக் குள்ளிருந்து ஆடச் செய்வான்."

மும்மூல கற்பக சாதனையின் மர்மத்தைக் கூடுமானவரையில் வெளிப்படையாகவே எழுதி யுள்ளனம். இன்னும் வெளிப்படையாய்க் காட்டி எழுதவில்லையே யெனச் சில பரிபக்குவர்கட்கு மனோசாஞ்சல்ய முண்டாகுமானால், கற்ப சாதனையின் முழு அந்த ரங்கத்தைக் குருமுகத்தாற் கேட்டுணரவேண்டு மென்றும், சாத்திரங்களில் மிக்க வெட்ட வெளியாய் எழுதக்கூடா தென்றும், ஆன்றோர்கள் மிகப் பயங்கர முண்டாகும்படிப் பின்வருமாறு கூறி யிருக்கின்றார்கள். ஆனால், அந்த மர்மங்களை எப்படித்தான் தெரிந்து கொள்வதெனக் கேட்கில், குருமூர்த்தியை அடுத்துத் தொண்டு புரிந்தால், அவர்கள் சீடனைக் கவனித்து, இவனுக்கு எந்த முறையை உபதேசிக்கலாம்? இவன் பாத்திரவானா? அபாத்திர வானா? என யூகித்தறிந்து, அதன் பின்னர் அநுக்கிரகம் பண்ணுவார்கள். ஆனால், மகான்களுக்கு இரக்க மில்லாமலும், சொல்லத் தெரியாமலு மில்லை. அவரவர்கள் பக்குவம் நோக்கி, குருமூர்த்தியானவர் நேரிற் சொல்லவேண்டுமேயன்றி, சகல விவரங்களையும் நூற்களில் வெட்ட வெளியாய் எழுதக்கூடா தென்றும், அவ்வாறு எழுதிய கருத்தைக் குருமூர்த்தியானவர் சீடனுக்கு உபதேசிக்கத் தொடங்குங் காலத்து, அந்தப் புத்தகத்தில் எழுதி யிருக்கிறதைத் தானே உபதேசிக்கிறார்! இந்தப் புத்தகத்தில் எழுதி யிருக்கிறதைத் தானே உபதேசிக்கிறார்! இவர் சொல்வது நமக்குத் தெரியாத விஷயமா? என்று அலட்சியஞ் செய்து, ஒன்றையும் சரிவர அநுட்டிக்காமல் தமது சந்ததியார்களாகிய பக்குவர்கள் வீணாகக் கெட்டுப் போவார்களென்றும் பட்சாதாபமாகவே மறைவாக எழுதியிருக்கின்றனர்.

அஃதன்றியும், சட்ட முனிவர் பகிரங்கமாகப் பாடிய ஞானம் - 200 ஐத் திருமூலர் கிழித்ததும், உரோமரிஷி பாடல் - 500 ஐவெளியிடக் கூடாதென்று சமாதிக்குள்

மறைத்ததும் அது காரணந்தான். அது சம்பந்தமாக மகான்கள் திருவாய்மலர்ந்தருளிய பாடல்களை நமது வேதாந்த பாஸ்கரனில் முன்னமே கூறியுள்ளோமாதலால் அவைகளைப் பின்னரும் இங்குக் கூறுவது மிகையாகு மென்று நிறுத்திவிட்டனம். அந்தப் பாடல்களை வேதாந்த பாஸ்கரனில் காயகற்ப சாதனை என்ற அத்தியாயத்திற் காண்க.

## கற்பமுண்ணுங்கால் அபத்தியம் நேரிட்டு வியாதி கண்டால் யோக வைத்திய முறைகள்

### ஞான வெட்டியான்

"இப்பிறப்பை அகற்றுகற்பம் வாசியதை நிலைத்துவிட
 இயம்ப லானேன்
சர்ப்பமதின் சாரையினாற் சருகினதா லிடையூறு
 சார்ந்த தாலும்
கற்பமதை யுண்டுவருங் காலமதில் அவபத்யங்
 கருதுங் காலை
உற்பனநோய் லபித்திடினு மதற்குவயித் தியமவிழ்தம்
 உரைப்பே னாண்டே."

(1) காயவைத்த மூலப் புளியும், அந்த எடைக்குக் கம்பியுப்பும் கல்வத்திலிட்டு, சாரம்விட்டு மைபோல் அரைத்துப் புன்னைக்காயளவு காலை மாலை கொள்ள, சயித்தியம்-பித்தம்-காசம் தாபசோபம்-சயம்-பாண்டு-சோகை-சொறிகாமாலை-குன்மம் முதலானவைகள் நீங்கும்.

(2) சுக்கு-வாதமடக்கி-திப்பிலி-ஓமம்-முருக்கன் பூ இவைகளைச் சமனெடையாக எடுத்துத் தேன்விட்டு அரைத்து, தேற்றாங்கொட்டை யளவு காலைமாலையுண்ண அண்டவாதம்-அண்டவாயு-அசீரணபேதி-

மண்டையிடி-அசோசிகம்-சூலை-கிரந்தி-அரையாப்பு முதலிய நோய்கள் தீரும்.

(3) கடுக்காய்த்தூள்-இந்துப்பு-கரியுப்பு-இவைகளைச் சமனெடையாக அரைத்து, அமுரியிற்கலக்கியுண்ண, குன்மம் முதலிய வயிற்றுவலிகள், சயம் நீங்கும்.

## யோகிகட்கும் போகிகட்கும் பொருத்தமான இலகு வைத்திய முறைகள்

### (பசும்பால் அனுபானம்)

1. நன்னாரி வேரை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் ஆவின் பாலில் (20) நாள் கொள்ள, மூலக்கொதிப்பு-அஸ்தி காங்கை-மேகச் சூடு-மேக வெட்டை-நீர்க் கடுப்பு-நீர் இற்று விழுதல்-மூத்திரக் கிரிச்சரம்-பதினெட்டுச் சில்லரை விஷ செந்துக்களின் கடி விஷங்கள்-உள்வறட்சியினால் காணும் இருமல்-தாப சோபம் இவைகள் நீங்கும். சீரகமும்-மல்லியும் இவ்வேருடன் சமனாகச் சேர்த்துச் சூரணித்துச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் மேற்கூறிய வியாதிகள் நீங்கும். இவ்வாறு நாட்படச் சாப்பிட்டுவந்தால் நரை திரை மாறும்.

2. பொற்சீந்தி வேரை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்கு அளவாக ஆவின்பாலிற் சாப்பிட்டு வர, சகல மேகங்களும் சகல விஷக் கடிகளும்-சுரம்-தோஷம்-கபாலச் சூடு-வெட்டைகளும் நீங்கும். இம்மூலிகைத் தண்டின் மாவும் வில்வப்பூவும் கோரோசனையும் சமன் கலந்து திரிகடிப் பிரமாணம் எருமை மோரில் உண்டுவர மேக நீரிழிவு நீங்கும். இவ்வாறு நாட்படச் சாப்பிட்டால் அவமிருத்து விலகும். தேகம் பொன்போலாகும்.

3. பூமிச்சர்க்கரைக் கிழங்கை பாலிற்கொள்ள, பாண்டுவிஷ பாக வீக்கம் - மூத்திரக் கிருச்சாரம்-மேகம்-வெட்டை தீரும். இதைப் பாலில் அவித்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கி, உளுந்து வறுத்துப் பொடித்த மாவும், எள்ளுப்பொரியும் சமன் கூட்டி, திரிகடிப் பிரமாணம் சாப்பிட்டுவர, தேக பலமுண்டாகும். நாதம் கட்டும். நாவில் அமுதம் ஊறும்.

4. குறட்டை மூலத்தைப் பாலிற் கொள்ள நரை திரை மாறும். சரஸ்வதி கடாட்சமுண்டாகும்.

5. முத்தக் காசு என்ற கோரைக் கிழங்கைப் பாலிற் கொள்ள, கற்றாழை நாற்றம், பித்தத்தால் உண்டாகும் வீக்கம், சத்தி சுரம், நாவறட்சி, தாபசோபம் நீங்கும். இக்கிழங்கை மல்லி, பேய்ப்புடல், சுக்கு, சிற்றரத்தையோடு சமனெடையாகச் சிதைத்துக் கியாழம் வைத்துச் சாப்பிட, பித்த சுரம் நீங்கும்.

6. பிராய் மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, (18) வகை வண்டுகடி, வெண்குஷ்டம், விரியன் கடி விஷத்தால் உண்டாகும் குஷ்டம் நீங்கும். சிராய்போல் உடலில் எழும்பும் சுரசுரப்பு நீங்கும். இம்மரத்தின் பாலைப் பச்சைக் கடலை மாவில் புரட்டிக் கடலைப் பிரமாணம் உண்டைசெய்து சாப்பிட்டு வர நாதம் கட்டும்.

7. புங்கு மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, புண் புரைகள், சூலை, அரையாப்பு, கிரந்தி, பலகரப்பான், குஷ்டம், சில்விஷம் தீரும்.

8. வெள்ளெருக்கின் மூலத்தைப் பாலிற் கொள்ள, கிரந்தி, குஷ்டம், விஷங்கள், வண்டுகடி, செய்யான் கடி, அறுபுள்ளி வண்டு கடி, மரவட்டைக் கடி, குறை நோய் தீரும்.

9. வேலிப்பருத்தி மூலத்தைப் பாலிற் கொள்ள, கடி விஷம், கரப்பான், வெட்டை, பலவகைக் கிரந்தி, சூலை, மருந்தீடு, கைகால் பிடிப்பு, வாயு தீரும்.

10. வெள்ளறுகு சமூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, சில்லரை விஷம், சிரங்கு, சொறி, குஷ்டம், கிரந்தி, வெட்டை, வெடி சூலை, காமாலை, விஷ கரப்பான், வீக்கம் தீரும். இதைத் தண்ணீரில் வேக்வைத்து வெதுப்புடன் வாயில் விட்டுக் கொப்பளிக்கப் பல் வலி தீரும்.

11. சிவன்வேம்பு மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, தீராத சில்விஷம், காலிற் காணும் பிளப்பு, குஷ்டம், கரப்பான் வகைகள், வாயு தீரும். இம் மூலிகை சமூலத்தை உலர்த்திச் சூரணம் செய்து சர்க்கரை கலந்து, திரிகடிப் பிரமாணம் ஒரு மண்டலம் கொள்ள, (18) குஷ்டம், பாதத்திலுண்டாகும் விரிவு, மேல் தடிப்பு, படர் தாமரை, அரிப்பு, தேகத்தில் முட்கொண்டு குத்துவதுபோல் குத்துதல், திமிர், தலை நோய் தீரும்.

12. கொடிவேலி வேர்ப்பட்டையை அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு அரைக்கால் (1/8)படி ஆவின்பால் அல்லது வெள்ளாட்டின் பாலில் ஒரு மண்டலம் அல்லது அரை மண்டலம் கொள்ள. சுரம் வெட்டை, அறையாப்பு, வாயு, சூலைக்கட்டு, சூலைப் பிடிப்பு, வெடி சூலை, மேனியிற் கரடு முரடாய்க் கட்டும் சூலை, உள் மூலம், கருப்பத்தை அழிக்கும் கிரந்தி, யோனியைத் தின்னும் கிரந்தி, செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி, அரிகிரந்தி, கருப்பவாயு தீரும். மேனி பொன்போலாகும். இந்த வேரில் சுமார் ஒரு பலத்தை நையத் தட்டி, ஒருபடி ஆவின்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, பிரைகுத்திவைத்திருந்து, மறுநாள் கடைந்து எடுத்த வெண்ணெயையும் மோரையும் அன்னத்துடன் புசித்து, தாகத்துக்கு அந்த மோரைத் தானே சாப்பிட, மூலமுளை வேரோடு அழுகி விழுந்து விடும். இந்தப்படி மூன்று முறை செய்யவும். நோயாளியின் தேக நிலைமைக்குத் தக்கபடி வேரின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். புளி தள்ளிப் பாலும் அன்னமுமாகப் பத்தியம் கொள்ளவும்.

13. அவுரி வேர்ப்பட்டையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு ஆவின் பால் அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலிற் கொள்ள, விஷ செந்துக்களின் கடி விஷம், நஞ்சுப்பொருள் விஷம், கரப்பான் வகைகள் தீரும். நரை திரை மாறும். இவ் வேருடன் மிளகு, சிற்றரத்தை கூட்டிக் கியாழம் செய்து (3) நாள் கொள்ள, எண்ணெய்ச் சிக்கலால் உண்டாகும் நீர்த்தோஷம், சுரம் வெப்பு, நெஞ்சுச்சளி நீங்கும். இதன் இலையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு அரைக்காற்படி வெள்ளாட்டுப்பாலில் (3) நாள் கொள்ள மஞ்சள்காமாலை தீரும். இந்த இலையை அரைத்து, சிரங்கிற் பூசி வைத்திருந்து மாலையில் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் சௌக்கியமாகும்.

14. கொல்லன் கோவை யென்கிற ஆகாசகருடன் கிழங்கை அரைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு ஆவின்பாலிற் கொள்ள, நரைதிரை மாறும். மேனி பொன்போல் ஒளியுண்டாகும். காலன் ஓடியொளிப்பான். சர்வ நோய்களும் நீங்காத விஷகடி நோய்களும் விஷமும் நீங்கும். புளிதள்ளி, பாலும் அன்னமுமாக ஆகாரம் கொள்ளவும்.

15. நிலைப்பனைக்கிழங்கை மேனிச்சாற்றால் அரைத்து நல்லெண்ணெயிற் காய்ச்சி, பல்வலிக்கும் பாகத்திற் றடவ பல் வலி நீங்கும். அதிலிருக்கும் புழுக்களும் சாகும்.

16. ஆடு தீண்டாமூலிவேரை அரைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு வெள்ளாட்டுப் பாலில்கொள்ள, சகல விஷங்களும் புண்-பிளவை-சிரங்கு-வங்கு-பல கரப்பான்-குஷ்டங்களும் தீரும். சித்தர் தரிசனம் உண்டாம். இதன் சமூலத்தையும் கருங்குறுவை நெல்லுடன் அவித்து அவல் இடித்து வேளை ஒன்றுக்கு அரைக்காற்படி அவல் வீதம் ஒரு மண்டலம் கொள்ள, சிரங்கு-சொறி-குஷ்டம்-தழுதணை-வங்கு-வண்டுகடி-அரணைகடி-செய்யான்கடி-

பூரான்கடி விஷங்களும், பதகிரி வெள்ளைப்புள்ளி கரப்பானும் தீரும். பாலும் மிளகும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவரவும். 3-மாதம்வரை நல்லெண்ணெய்-புணர்ச்சி நீக்கவும்.

17. தாமரைக்கிழங்கை ஆவின் பாலிற்கொள்ள மேகம்-வெட்டை-கிரிச்சிரம் தீரும். தேககாந்தியும் கண் ஒளியும் குளிர்ச்சியும் காயசித்தியு முண்டாகும். இதன் மணிப் பருப்பைப் பொடித்து, முலைப்பாலிற் கொடுக்க, விக்கல்-நாவறட்சி தீரும்.

18. சங்கம்வேரைப் பாலிற்கொண்டாலும் அல்லது வேர்ப்பட்டை பலம் 1, மிளகு பலம் அரை (1/2) ஆவின் பால் விட்டரைத்து உடம்பில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வந்தாலும், அல்லது வேர்ப்பட்டைத் தூள் பலம் 1, மிளகு தூள் பலம் அரை, சர்க்கரை பலம் 1, கூட்டித் திரிகடிப் பிரமாணம் சாப்பிட்டு வந்தாலும் வண்டுகடி-குஷ்ட-தழுதணை-சொறி-தேமல்-கிரந்தி-வெட்டை-சூலை-செங்கரப்பான்-கருங் கரப்பான்-சிறுசிரங்கு-பெருஞ்சிரங்கு தீரும். தேககாந்தியுண்டாகும்.

19. நிலவாகைசமூலத்தை நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து பேச்சுரைக் குடுக்கையில் அடைத்துக்கொண்டு, திரிகடிப் பிரமாணம் ஆவின் நெய்யில் கொள்ள, உடம்பு பூரிக்கும். தேனில் கொள்ள உடம்பு வற்றும். சிற்றாமணக் கெண்ணெயிற் கொள்ள எலிகடி விஷம், சில்லரை விஷகடியும் ஏப்பமும், வெந்நீரிற்கொள்ள கிருமியும், பசுவின் மோரில் கொள்ளச் செமியாமையும், எருமை மோரில் எலிகடி விஷமும், எருமைச்சாணிப் பாலில் பெண்கள் கைமசக்கும் தீரும். பாகல் இலைச்சாற்றில் கொள்ள உடலில் தடிக்கும் செய்யான் விஷமும், மேனிச்சாற்றில் தேள்விஷமும், ஆலம் பழுப்புச் சாற்றில் செவ்வட்டைக்கடியும், செம்மறியாட்டு நீரில் அரணை

கடியும், வீழிச்சாற்றில் விரியன்கடியும், தேசிப் பழச்சாற்றில் சர்வவிஷமும், பாகையிலைச்சாற்றில் நண்டு வாக்காலி விஷமும், அவுரி இலைச்சாற்றில் அரணை, வண்டு கடி, புடையன் குத்து, தவளை, குரங்கு, நாய், பிள்ளை, பேய்நாய், பேய்நரி இவைகளின் விஷமும், கையான்தகரை, கண்டங்கத்தரிச் சாற்றில் ஈழை, சயமும், கொடிக்கள்ளிச் சாற்றில் மாறற்சுரமும், குளிர்சுரமும், நல்லெண்ணெயில் விக்கலும், வெள்ளாட்டு நீரில், குஷ்டம், சோகை, காமாலையும், பசுவின் நீரில்கொள்ள, சொறி சிரங்கு, உளைவு-பெருவயிறு, மகோதரம், நீராமை நீங்கும். புளி, புகையிலை தள்ளவும்.

20. ஆதளை மூலத்தை ஆவின்பாலிற்கொள்ள 18 வகை எலிகடி விஷம் நீங்கும். ஆதளைப் பாலைக் கொப்பளிக்க, வாய் வேக்காடு, வெட்டை முதலியன தீரும்.

21. பூவரசு மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, சொறி, கிரந்தி, கரப்பான், விஷகரப்பான், வீக்கம், சில்விஷம் தீரும்.

22. சரக்கொன்னை மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, வண்டுகடி, குஷ்டம், சொறி, தேமல், விஷநீர், வாதசூலை, வாத கரப்பன் தீரும். இதன் பூவையும் கொழுந்தையும் அரைத்துப் பாலிற்கொள்ள் பிரமியம், வெட்டை, காமாலை, பாண்டு, பித்தம், விஷபாக வீக்கம் தீரும். இந்தப்பூவை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்துவர. சொறி, கரப்பன், தேமல்பற்றுத் தீரும்.

23. ஆவரைப் பஞ்சாங்கத்தைப் பாலில் ஒரு மண்டலங்கொள்ள, நீரிழிவு, பிரமேகம், ஆண்குறி யெரிவு நீங்கும். இப்பஞ்சாங்கத்தையும், வெந்தயத்தையும் சிவக்க வதக்கிக் கியாழம்செய்து, அதிற் கோரோசனையை உரைத்துக்கொடுக்க இரத்தக் கடுப்புத் தீரும்.

24. புரசு மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, எலிவிஷம், குன்மம், வாயு, வாதம் நீங்கும். இதன் விதையை எருமைச்

சாணிக்குள் புதைத்துக் காலையில் இரண்டு விதையைத் தோல் நீக்கி அரைத்து ஆவின்பாலிற் கொடுக்க, வயிற்றிலுள்ள பெருங்கிருமிகள் விழும். அவைகளினா லுண்டாகும் வயிற்று வலியுந் திரும்.

25. நாவல் மூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, பெரும்பாடு வெட்டை, மேகம், கழிச்சல், கிராணி தீரும். இதன் பழரசம் மேக நீரிழிவைக் கேட்கும்.

26. ஆலவிதையையும், அரசவிதையையும் பாலிற் கொள்ள இரத்தம் கக்கல் நீங்கும்.

27. தூதுவேளையை ஆதி வாரத்தில் சமூலம் பிடுங்கி வந்து, நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கி, திரிகடிப்பிரமாணம் ஆவின் பாலிற் கொள்ள, பித்தம் நாற்பதும் தீரும். வெள்ளாட்டு நெய்யிற் கொள்ள, கபம் தீரும். சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் சரீர வறட்சி தீரும். இதன் இலையைச் சமைத்துத் தின்னப் பசியுண்டாகும். காயை அந்தப்படி சாப்பிட வாத பித்த சிலேத்துமம் நீங்கும். வேரை வெற்றிலைப் பாக்குடன் தின்றுவர திரிதோஷம் நீங்கும். தூதுளை சமூலம், பேய்ப்புடல், கரிப்பான், மிளகு, சீரகம், சாதிக்காய், கிராம்பு, வால்மிளகு, இவைகளைச் சூரணித்துப் பிட்டவித்து, நெல்லிக் குச்சியாற் கிண்டி ஆற்றி, சர்க்கரையிற்கொள்ள, காந்தல் வீக்கம் சோகை தீரும்.

28. வல்லாரை சமூலம் பாலிற்கொள்ள, மருந்திடு, சயம், காசம், இருமல், ஈளை, கைகாலில் உண்டாகும் ஊறல் நீங்கும். நெடுநாட் கொள்ள நரை திரை மாறும்.

29. கீழ்க்காய் நெல்லி சமூலத்தைப் பாலிற் கொள்ள, சோகை, காமாலை, பாண்டு, உடல் வெளுப்பு, வாதபித்த ரோகம் நீங்கும். இரத்தம் மிகும்; கண் குளிரும்; காய சித்தியாகும்.

30. பற்படாகம் சமூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, வெட்டை மேகம், எரிவு, காந்தல், அஸ்தி, காங்கை, வாயு, பித்தம், தீரும்.

31. விட்டுணு கரந்தை சமூலம் பாலிற் கொள்ள, சுரம், மேகம், சயம், காசம், இருமல், ஈளை, விஷங்கள், வாதம், பித்தம் தீரும். கண்ணுக்கு ஒளியுண்டாகும். இந்த சமூலச் சாற்றில் சிற்றரத்தையை அரைத்துக் கலக்கிச் சுடவைத்துச் சாப்பிட்டாலும் மேற்படி வியாதிகள். தீரும்.

32. ஊமத்தின் வேரும், அதின் வித்தும் வகைக்கு ஒரு வராகனெடை எடுத்து அரைத்து ஆவின்பாலிற் கலக்கி, காலையில் (3) நாள் கொடுக்க எலி கடி விஷமும், பேய்நாய், பேய்நரிகடி விஷமும், குளிர் சுரமும் தீரும்.

33. விளாமூலத்தைப் பாலிற்கொள்ள, காச சுவாசம், அரோசியம், தாகம், பித்தம் நீங்கும்.

34. தேற்றாம் வித்தைப் பாலிற் கொள்ள, பித்தகாசம், சயம், ஈளை, இருமல், மேகம், பிரமியம், உந்திப் புண், கிருச்சரம், கண்ணெரிவு, தேகக் கடுப்பு நீங்கும். பசி தீபன முண்டாகும்.

35. எட்டி வித்தைப் பாலிற்கொள்ள, தேள், நண்டுவக்காலி விஷமும், மற்ற விஷங்களும் தீரும். குஷ்டமும், கைக்கறுப்பு, வாதம், தாது நஷ்டம் நீங்கும். பித்தம் அதிகரிக்கும். சிலந்தி, இரத்தக் கட்டி, நீர்க்கட்டி, புண்புடைகளில் மேற்படி வித்தை அரைத்துப் பூசத் தீரும்.

36. மாங்கொட்டைப் பருப்பைப் பாலிற்கொள்ள, சீதம், இரத்தக்கடுப்பு மூலக்கொதிப்புத் தீரும்.

37. புளியம் வித்தின் மேல்தோலைப் பாலிற்கொள்ள, சுக்கில மேகம்-அதிசாரம்-உந்திப்புண்-நீர்க்கடுப்பு-வெட்டை தீரும்.

38. கழற்சிக்காய் வித்துப் பருப்பை பாலிற்கொண்டாலும், பருப்போடு தேங்காய் கூட்டித் தின்றாலும், பருப்போடு வெள்ளுகாயிலையைக் கூட்டி அரைத்துத்

தின்றாலும், பருப்பைப் முட்டையிற் பொரித்துத் தின்றாலும் அண்டவாதம்-பக்கசூலை-குன்மவாயு தீரும்.

39. நெருஞ்சிக்காயைப் பாலிற்கொள்ள, வெட்டை-எலும்புருக்கி-நீர்க்கட்டு-சதை அடைப்பு-நீர்ச்சிறுப்பு, நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.

40. நீர்முள்ளிவித்தைப் பாலிற்கொள்ள, மேகம்-அதிசாரம்-நீர்வீக்கம்-இளைப்பு, இருமல் தீரும்; விந்தூறும்; இரத்த விருத்தியாகும்.

41. பூசினிவித்தைப் பாலிற்கொள்ள, பித்தம் மேகம் அனல் நீங்கும், உடல் குளிர்ந்து புஷ்டியாகும்.

42. வெள்ளரிவித்தைப் பாலிற்கொள்ள, நீர் அடைப்பு-கல்லடைப்பு-நீர்க்கட்டு-தசை அடைப்பு-நீர்த்தாரைவிரிவு-நீர்ச்சிறுப்பு-கிருச்சரம் நீங்கும்.

43. வெள்ளைப் பூண்டைப் பாலில் அவித்துக் கொள்ள நெஞ்சடைப்பு-வாயு-மூலம்-குன்மம்-பீலிகை-உதரநோய், வெட்டை, சயம் தீரும்.

44. இஞ்சியைப் பாலிற்கொள்ள, இருமல் இளைப்பு-சூலைவாதம்-குன்மம்-தாபசோபம்-மயக்கம்-வாயு-மந்தம்-பித்தம் தீரும்.

45. கடுக்காயைப் பாலிற்கொள்ள, காயசித்தியாகும். சயம்-காசம்-ஈளை-இருமல்-சீதக்கடுப்பு-மலபந்தம் தீரும்.

46. பரங்கிப்பட்டையைப் பாலிற்கொள்ள, சூலை-கரப்பான்-குஷ்டம்-கிரந்தி-வாயு வாதம் தீரும்.

47. கண்டதிப்பிலியைப் பாலிற்கொள்ள, குருக்குவலி, வாயு-வாதம்-தோஷம்-நாவறட்சி-தலைநோய்-வாந்தி-விக்கல் தீரும்.

48. கோஷ்டத்தைப் பாலிற் கொள்ள, வெட்டை-காந்தல்-மூட்டுகளிலும் பொருத்துகளிலுமுள்ள

வலி-முகம் கைகால் எரிவு-காந்தல்-கற்றாழைநாற்றம்-காசம்-பித்தம் தீரும்.

49. அக்கிராகாரத்தைப் பாலிற்கொள்ள, நாவறட்சி-சன்னி-தோஷம்-வாந்தி-வாயு-பித்தம்-உஷ்ணம்-கபம் தீரும்.

50. கசகசாவைப் பாலிற்கொள்ள, வெட்டைச்சுரம்-பித்தம்-மேகதோஷம்-எலும்புருக்கி-பித்தச்சூடு-நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.

51. அதிமதுரத்தைப் பாலிற்கொள்ள உடல் குளிரும். பித்தம்-மேகம்-காந்தல்-எரிவு-வெறிபித்தம்-கபம் நீங்கும்.

52. பேரீச்சம் பழத்தைப் பாலிற் கொள்ள, தாகம்-பித்தம்-மயக்கம்-வாந்தி-நெஞ்செரிவு-மேகச்சூடு தீரும்.

53. முந்திரிப்பழத்தைப் பாலிற்கொள்ள, வாந்தி-பித்தம்-மயக்கம்-அரோசியம்- தாகம்-உஷ்ணம் தீரும்.

## சேர்க்கைப் பதார்த்தங்களின் விபரம்

திரிகடுகு—சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி.

திரிபலை—கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிமுள்ளி.

சதுர்ச்சாதம்—சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு, ஏலம்.

பஞ்சசாதம்—சதுர்ச்சாதத்துடன் வால்மிளகைச் சேர்க்க.

சாட்சாதம்—பஞ்சசாதத்துடன் கருவாப்பட்டையை சேர்க்க.

திரிகாயம்—வெள்ளுள்ளி, கடுகு, பெருங்காயம்.

திரிகடகம்—இந்துப்பு, திப்பிலி, பீதரோகிணி.

திரிகோபம்—சந்தனம், சிவதை, வெண்குங்கிலியம்.

திரிபத்திரி—லவங்கப்பத்திரி, சாதிப்பத்திரி, தாளிச பத்திரி.

பஞ்சகவியம்—ஆவின்பால், தயிர், வெண்ணெய், நீர், பசுஞ்சாணம்.

பஞ்சதிரவியம்—லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, இலாமிச்சவேர், சண்பகப்பூ, நெல்லிமுள்ளி.

பஞ்சரசம்—இரசம், லிங்கம், வீரம், இரசசெந்தூரம், பூரம்.

அஞ்செண்ணெய்—எள், வேம்பு, இலுப்பை, ஆமணக்கு, புங்கு இவைகளின் எண்ணெய்.

ஐங்காயம்—வெள்ளுள்ளி, வெந்தயம், கடுகு, ஓமம், காயம்.

பஞ்சமூலம்—பெருமருந்து, சிறுகுருஞ்சா, பேரரத்தை, சிறுதேக்கு, சுக்கு.

பஞ்சலவணம்— இந்துப்பு, வளையலுப்பு, பாறையுப்பு, வெடியுப்பு, சவட்டுப்பு.

பஞ்சபாசாணம்—அரிதாரம், வெள்ளை, கெவுரி, லிங்கம், தொட்டிப்பாஷாணம்.

பஞ்சாக்கினிமூலம்—காட்டுக்கரணை, கரிக்கரணை, புளியமடல், பிரண்டை, கோப்பிரண்டை.

பஞ்சலோகம்—தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, ஈயம்.

அஷ்டசந்தனம்—அகில், மலாக்காசந்தனம், கோஷ்டம், இலவம்பட்டை, கஸ்தூரிமஞ்சள், லவங்கம், குங்குமப்பூ, பச்சைக்கர்ப்பூரம்.

அஷ்டகாயம்—மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு, ஓமம், காயம், கரியசீரகம், நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம்.

நவலோகம்—தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, நாகம், பித்தளை, திரா, வெங்கலம், காரீயம்.

* * *

## நவலோக நவபாசாண மாரணிகள்

1. செங்கற்றாழை, சிவந்தசதுரக்கள்ளி, கல்லலரி, இவைகட்குத் தங்கம் செம்பாகும்.

2. குப்பைமுள்ளி, அம்மன்பச்சரிசி, குங்கிலியக் கட்டை, நத்தச்சூரி, பனிதாங்கி, உப்பிலாங்கொடி, ஆவரைப் பூ இவைகட்குத் தங்கம் நீறும். அதிற்பணவெடைவீதம் அனுபானங்களிற் கொடுக்க கபரோகம் 96, குன்மம், மகோதரம், வாயு, நீராம்பல், சூலை, சிரநோய், கண்நோய், குஷ்டம், குறைநோய் பிரமேகம், நீரிழிவு முதலிய நோய்கள் தீரும்.

3. செம்முள்ளி, செண்பகப் பூ, முளைக்கீரைத்தண்டு, சிவந்த அம்மன்பச்சரிசி, வெண்டிமுளை இவைகளுக்கு வெள்ளி பற்பமாகும், பணவெடைவீதம் அனுபானத்திலிட குன்மம், வாயு, நீர்ச்சிறுப்பு, நீர்க்கட்டு, சதையடைப்பு, கிருச்சரம், கிறுகிறுப்பு, பெருமூச்சு, ஏங்கல், மூக்குநீர்ச் சாய்த்தல், பீனிசம், மண்டைச்சூலைப்புண் தீரும்.

4. புளியமடல், புளியஞ்சிறுகீரை எழுத்தாணிப்பூடு, கற்றாழை வேர், பூவரசவேர், கொடிக்கள்ளி, எலுமிச்சம் பழம், புளியிலை இவைகளின் சாற்றில் தாம்பிரத்தை உருக்கிச்சாய்த்து அதைப் பொடித்துச் சிவந்த புளியமடற் கிழங்கு அதன் இலை, ஆடாதோடை, அந்தரத்தாமரை, சிறுசெருப்படை, பொற்றலைக் கரிப்பான், கற்றாழைவேர், மிளகுதக்காளி, எருக்கிலைப்பழுப்பு இவைகளின் சாற்றாலரைத்துப் புடம்போடச் செந்தூரமாகும். அனு பானத்திலிட குன்ம வியாதிகள் தீரும்.

5. ஆற்றலரி, புளியஞ்சிறுகீரை, வெண்தாமரைக் கிழங்கு, கறுப்புக் கிலுகிலுப்பை, கொடிக்கள்ளிவேர், நேர்வாளம், வெண்ணொச்சி எருக்கம்பால், வெண் ணாகம், கொடிவேலி வேர், வீரம் இவைகளை யரைத்துத் தாம்பிரத் தகட்டுக்குப் பூசி புடம்போட நீறும். பணவெடைவீதம் அனுபானத்திலிட குன்மவாயு, சூலை வாயு, குஷ்டம் நீங்கும். தாதுபுஷ்டி யுண்டாம். நரம்புகளிறுகும்.

6. மணத்தக்காளி யிலைச்சாற்றில் வெள்ளீயத்தை உருக்கிச் சாய்க்க கட்டும். அப்பாலதைக் கள்ளு, காடி, புளித்த மோர், நல்லெண்ணெய், முள்ளித் தண்டு, கோசலம் இவைகளில் வெண்ணாகம், கருநாகம், சுத்தியாகும். பூவரசம்பட்டை, நான்முகப்புல், பற்படாகம், நுணாவேர், பசளை, நாவிக்கிழங்கு, வெண்ணொச்சி, கஞ்சா, ஆடுதின்னாப்பாளை வேர், கடல்நுரை, ஆட்டுச்செவியிலை இவைகளை யரைத்து வெள்ளீயத்திற்குப் பூசிப் புடம்போட நீறும். பணவெடை வீதம் அனுபானத்திலிட நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, கிருச்சரம், மேகம் நீங்கும்.

7. விளல்வேர் கூத்தன் குதம்பை, நிலத்துத்தி, சத்திசாரணைக்கிழங்கு, நான்முகப்புல், பொடுதலை, முதியார் கூந்தல், பெருஞ் செருப்படை, நொச்சி, நுணாவேர், பற்படாகம், கஞ்சா, இவைகளை யரைத்துக் கருவங்கத்துக்குப்பூசி புடமிட நீறும். பணவெடைவீதம் அனுபானத்திலிட சூலை, குஷ்டம், கிரந்தி, மேகம் காந்தல், நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.

8. சிறுகீரைவேர், கற்றாழைவேர், சிறுசெறுப்படை, பொற்றலைக் கரிப்பான், மிளகுத்தக்காளி, சென்னாயுருவி வேர். வெடியுப்பு, சீனம், பவளக்கால், மனோசிலை, இவைகளால் கருவங்கம் செந்தூரமாகும். பணவெடைவீதம் அனுபானத்திலிட மேற்கூறிய வியாதிகள் தீரும்.

9. பசளியிலைக்கு வெண்கலம் நீறும்; அனுபானத்திலிட சூலை, குன்மவாயு, சயம், இருமல் உள்மாந்தை நீங்கும்.

10. வெண்காலி, நிலக்கடம்பு, நாகதாளி, ஆடு தீண்டாப் பாளை, புனமுருங்கை, மயூரச்சிகை இவைகளின் சாற்றிலும், இலுப்பை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் இவற்றிலும் நாகத்தை உருக்கிச் சாய்க்க அது கட்டிச்சுத்தியாகும். கீழ்க்காய்நெல்லி, ஆமணக்கிலை,

வேலிப்பருத்தியிலை, இலுப்பையிலை, சிறுகீரைவேர், பெருங்காயம், அபின், ஊமத்தம்பூ, நந்தியாவட்டப்பூ, சிறு அம்மன் பச்சரிசி, எலிமுள்ளியிலை, இவைகளுக்கு நாகம் நீறும், பணஎடை அனுபானங்களிலிட சூலைவாயு, கிராணி, வயிறெரிவு, நெஞ்செரிவு; வாய்நீரோடல் தீரும்.

11. வேலிப்பருத்தியிலைச் சாற்றிலும், பனங்குருத்து மட்டைச் சாற்றிலும் நாகரசத்தை யரைத்துப் புடம்போட நீறும். மிளகை நல்லெண்ணெயால் மெழுகுபோலாட்டி அதில் பணஎடைவீதம் வைத்துச் சாப்பிட மேகவெட்டை தீரும். வாதாம்பருப்பு, முருங்கைப்பூ, பேரீச்சம்பழம் இவைகளில் கொள்ள நாதங்கட்டும்.

12. தும்பை இலைக்குத் தரா நீறும். அனுபானத்திலிட நீர்ச்சிறுப்பு, வண்டுகடி, சில்விஷம், குன்மம், சயம் குஷ்டம் குன்மசூலை பதினெட்டும் நீங்கும்.

13. காஞ்சிரை வேருக்குப் பித்தளைநீறும், பணவெடை வீதம் அனுபானத்திலிட குன்மம், வாயு, கிராணி, மூலப் பாண்டு, நீர்க்கட்டு, நீர்க்கனப்பு, வாய்நீரூரல், குடல்வாயு, பாரிசவாயு, ஆனந்தவாயு, கெண்டைகசிவு நீங்கும்.

14. கஸ்தூரிக்கு ஒளுகரை நீறும். அனுபானத்திலிட பாண்டுவகை, வீக்கம், மகோதரம், நீராம்பல் தீரும்.

15. எருக்கவேருக்குக் கோங்கிலவு, கல்நார் நீறும். அனுபானத்திலிட கபரோகம் (96) உஷ்ணமும் நீங்கும்.

16. புளியஞ் சிறுகீரைக்கு அஞ்சனக்கல் நீறும். பணவெடை தேனிற்கொள்ள மேகநீரிழிவு (20)ம் தீரும்.

17. வெட்பாலை, மணலி, காட்டாமணக்கின் முத்துப் பருப்பு, இரத்தமண்டெலி, பால்வீழி இவைகளுக்கு இரும்பு உருகும்.

18. கிளுவை, மருதோன்றி, நெல்லி, வன்னி, நௌவல், திரிபுர மெரித்தான் இவைகட்கு இரும்பு செம்பாகும். பால் வீழி வேருக்கு இரும்பு பற்பமாகும்.

19. பொற்றலைக் கரிப்பான், சிறு செருப்படை, பெரும்பூசினிக்காய், நௌவற்பட்டை, எலுமிச்சம்பழம், புளிப்பு மாதுளம்பழம், கற்றாழை இவைகளுக்கு அயம் செந்தூரமாகும். அனுபானத்திலிட பாண்டு, சோகை, காமாலை, குறைநோய், குஷ்டம், சூலை நீங்கும்.

20. சிறியாநங்கை, காட்டுக் கொள்ளிலை இவைகளுக்குக் காந்தம் பற்பமாய். அயத்துக்குச் சொல்லி யிருக்கிற மூலிகையால் இது செந்தூரமாகும். பாண்டு முதலிய வியாதிகள் தீரும். தேக பலமுண்டாகும். கடுகுடுகாணம் இவைகளுக்குக் காந்தம் பற்பமாகும். உபரசம் சத்தாகும்.

21. காட்டுக் கொள்ளிலைக்குச், சகலமும் சத்தாகும்., மேற்கூறியசாற்றுக்குப் பாஷாணம் நவலோகம் சுத்தியாகும். நீலக்குரோசனிக்குப் பித்தளை ஊரல் போம். வெடியுப்பு செந்தூரமாகும்.

22. சொறிசுணங்கிக்கு மண்டூரம் பற்பமாகும். பாண்டு வகைகள் தீரும்.

23. நீலக்கடம்பு, காட்டுக்கொள்ளிலை, காட்டாமணக்கின் வித்து, மிருதார்சிங்கி, பாஷாணம், பூமிவேர், வெங்காரம், உருக்கின குடோரி, நீலரெங்கு, சாரம், வெடியுப்பு இவைகளுக்கு அப்பிரேகம் சுத்தமாகும்.

24. ஆவாரம்பட்டை, அரசம்பட்டை, நௌவற் பட்டை, நெல்லிப்பட்டை, கற்றாழைவேர், பொற்றலைக் கரிப்பான், கருந்துளசி, எருக்கம் பழுப்பு, சிவப்பு மணத்தக்காளி, சரக்கொன்றைப் பட்டை, பிரமதண்டு, கோழிமுட்டை வெள்ளைக்கரு, செங்கிளுவைப் பட்டை, ஆலம்பால், வெடியுப்பு, கெந்தகம் இவைகளுக்கு அப்பிரகம் செந்தூரமாகும். அனுபானத்திலிட மேகம் நீரிழிவு (21) நீங்கும். தேகபலமுண்டாகும்.

25. எருக்கம்பாலுக்கும், முலைப்பாலுக்கும், சாத்திர பேதி நீறும். முலைப்பாலில் சுரமும், ஆவின் வெண்ணெயில் உஷ்ணமும் தீரும்.

26. (Pig) பாலால் வெள்ளைக் குங்கிலியத்தை நீற்றி ஆவின் வெண்ணெயிற் கொள்ள அபானக் கடுப்பு, உளைவு தீரும். அதைப் பல்துலக்கிவர பல்லசைவும், பல்லில் இரத்தம், சீவடிதல், பற்புண் தந்தவாயு தீரும்.

27. சங்குக்குகையிற் பொரிகாரத்தை நீற்றி அனுபானத்திற் சாப்பிட நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதை யடைப்பு, நீர்க்கருப்பு, நீர்சிறுப்பு நீங்கும்.

28. பெண்கள் சுரோணிதத்தாலும் பிரண்டைச் சாற்றாலும் வயிரத்தை நீற்றி அனுபானத்திலிட தேகபல முண்டாகும்.

29. பவளம்போன்ற உமுரிக்கு மற்ற இரத்தினங்கள் நீறும்; சகல வியாதியும் தீரும்.

30. அண்ட வெள்ளைக்கருவால் முத்தை நீற்றி அனுபானத்திலிட கபம், பித்தமேகம், நீரிழிவு தீரும். அதைத் தாம்பூலத்திலருந்தப் பல்வலி தீரும், பல்லிறுகும்.

31. இலந்தை, கற்கண்டு, கீழ்க்காய்நெல்லி, முயலிரத்தம், சடாமஞ்சி, இவைகட்குப் பவளம் நீறும். அனுபானத்திலிட மேக காங்கை, கபம் தீரும்.

32. அபின், வன்னிப் பட்டை, ஆரை, மேனி, இஞ்சி, பிரண்டை இவற்றால் உப்பைக் கட்டி நீற்றி அனுபானத்தி லிட வாயு, பாரிச வாயு, சூலை, மகோதரந் தீரும்.

33. அரசம்பட்டைச் சாற்றில் பொன்னிமிளையை யரைத்து நீற்றி அனுபானத்திலிட வாயு, குன்மம், சூலைக்கட்டி, கண்டவிப்பருதி, காமாலை அரையாப்பு தீரும்.

34. நாங்குளுப்பூச்சியை அரைத்து ஆமையோட்டிற்கு கவசம் செய்து புடம்போட்டு நீற்றிக் கண்ணிலிட கண்ணோய் (96)ம் தீரும்.

35. கருவாகை சிறியவாலுளுவைத்தயிலம், கறுத்த மணத்தக்காளி, மிளகாயிலை, வில்வம் இவற்றின் சாற்றிலும், ஆவின் நெய் பாலிலும் கெந்தகத்தை உருக்கிச் சாய்த்து, சிறு சின்னிலையாலதை நீற்றி அனுபானத்திலிட வயிற்றுவலி, தசையைப் பற்றிய நீர், குஷ்டம், குறைநோய், சில்விஷம் வாயு, வாதநோய்களும் தீரும்.

36. புளியாரைக்கு வீரம் சுத்தியாகும். நீர்க்கடம்புக்கு வீரம் கட்டும். அப்பைக்கிழங்குக்கு வீரம் பற்பமாகும். முருங்கைப்பூ, வேலிபருத்தி, முலைப்பால், இளநீர், தேன் இவைகளுக்கு வீரம் மெழுகாகும். அனுபானத்திலிட குன்மம். வாயு, வாதம் கபம், சன்னி, தோஷம், பாண்டு, சோகை வீக்கம் சுரங்கள் தீரும்.

37. அழுகண்ணி, தொழுகண்ணி, கருவூமத்து, பொன்னூமத்து, தைவேளை, முத்தெருக்கஞ்செவி, ஆகாசகருடன் வேலிப்பருத்திப்பால், வெள்ளை விஷ்ணு கரந்தை, விடத்தை வட்டக் கிலுகிலுப்பை, கற்சேம்பை தும்மியிலை, சிவகரந்தை, வெண்தாமரை, கருவீழி, வெண்கடம்பு, மயூரச்சிகை இவைகளுக்கு இரசங்கட்டி பற்பமாகும். இரதியிடை அனுபானத்திலிட சூலை (18) கிரந்தி, குஷ்டம், அரையாப்பு, பவுத்திரம், கண்டமாலை, பரங்கிப்புண் தீரும். செந்திராய்க்கு இரசம் செந்தூரமாகும். மேற்படி வியாதிகள் தீரும்.

38. நண்டுப்பால், ஈருள்ளி, முலைப்பால், இவைகளுக்குப் பூரம் கட்டும். மேல் அத்தியாயத்திற் கூறிய வியாதிகள் தீரும். விரோசனமாகும், சுரதோஷம் நீங்கும்.

பாசினை  முத்திரை

இந்தப்படத்திற் காண்பித்திருக்கிற அப்பியாசமானது பாசினை முத்திரை. இந்த முத்திரையின் விபரம் இந்நூலில் 133 ஆவது பக்கத்தில், "13' பாசினை முத்திரை" என்ற தலைப்பின்கீழ் வரையப்பெற்றிருப்பது காண்க.

## இன்ன நட்சத்திரத்தில் சுரநோய் கண்டால் இன்ன விதமாகு மென்பதைக் காட்டும் அட்டவணை

| நெ. | சுரங்கண்ட நட்சத்திரம் | நிவர்த்தியாகும் நாள் | மரணமாகும் நாள் |
|---|---|---|---|
| 1 | அசுவதி | 8 நாளில் | ... ... |
| 2 | பரணி | 9 நாளில். அதன் பின் | 8 நாளில் |
| 3 | கார்த்திகை | 8 நாளில் | 21 நாளில் |
| 4 | உரோகணி | 8 அல்லது 21 | ... ... |
| 5 | மிருகசீரிடம் | 10 நாளில் | ... ... |
| 6 | திருவாதிரை | 7 மாதத்தில் | 5 நாளில் |
| 7 | புனர்பூசம் | 11 நாளில் | ... ... |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | பூசம் | 2 அல்லது 8 நாள் | ... ... |
| 9 | ஆயிலியம் | ... ... | 7 நாளில் |
| 10 | மகம் | 10 அல்லது 13 நாள் | ... ... |
| 11 | பூரம் | 10 அல்லது 11 நாள் | ... ... |
| 12 | உத்தரம் | 3 மாதத்தில் | 11 நாளில் |
| 13 | அத்தம் | 8 அல்லது 10 நாள் | ... ... |
| 14 | சித்திரை | சாதகம் | 3 நாளில் |
| 15 | சுவாதி | சாதகம் | 1 நாளில் |
| 16 | விசாகம் | 8 நாளில் | 1 திங்களில் |
| 17 | அனுடம் | ... ... | 5 நாளில் |
| 18 | கேட்டை | ... ... | 9 நாளில் |
| 19 | மூலம் | 9 நாளில் | 11 நாளில் |
| 20 | பூராடம் | 8 அல்லது 30 நாள் | ... ... |
| 21 | உத்தராடம் | 12 தினத்தில் | 7 திங்களில் |
| 22 | திருவோணம் | ... ... | ... .... |
| 23 | அவிட்டம் | 8 நாளில் | 8 நாளில் |
| 24 | சதயம் | .... .... | 10 நாளில் |
| 25 | பூரட்டாதி | சாதகம் | 6 நாளில் |
| 26 | உத்தரட்டாதி | 10 நாளில் சாதகம் | 8 நாளில் |
| 27 | இரேவதி | 10 நாளில் தெளியும் | 8 நாளில் |

## வார பலன்

*ஞாயிறும் திருவோணமும் கூடியதினம் சுரம் கண்டால் மரணம்.*

*திங்களும் திருவாதிரையும் கூடில் மரணம்*

*செவ்வாயும் சித்திரையும் கூடில் மரணம்*

புதனும் இரேவதியும் கூடில் மரணம்
வெள்ளியும் விசாகமும் கூடில் மரணம்.
சனியும் கார்த்திகையும் கூடில் மரணம்.

கடவுள் அநுக்கிரகத்தை நாடினால் நவக்கிரகம் ஒன்றும் பண்ண முடியாது. ஆதலால், கடவுள் அநுக்கிரகத்தை நாடுங்கள். மார்க்கண்டர்க்காக மறலி பட்ட கதையை மறந்து விடாதீர்கள்.

## தேகம் நீடித்து வாழ்வதற்குப் பொது விதிகள்

### (மகான்களின் முறைகள்)

"மனிதன் மரணமாவதில்லை. அவன், தன்னைத் தானே கொன்று கொள்கிறான்." யாவரும் ஒரு காலத்தில் இறந்து போக வேண்டுமென்பது உண்மை. ஆனால், மிகச் சிலரே பூரண ஆயுளுடன் சீவித்திருக்கிறார்கள். இறந்தவர்களுடைய ஆயுளையெல்லாம் கூட்டி, சராசரி கணக்கு எடுத்துப் பார்த்ததில் மேலைத் தேசங்களிலே சராசரி ஆயுள் 30 முதல் 40 வரையிலும் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. ஆனால், ஆசியாவிலுள்ள அநேக தேசங்களிலே சராசரி ஆயுள் இருபத்தைந்து வருஷங்களுக்கு மேலேயில்லை. "மனிதர்க்கு வயது நூறல்ல தில்லை" என்பதாக அநேக கலாவல்லுநர்கள் மதிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், அநேகர் தம் வாழ்நாள்களில் மூன்றிலொரு அம்சம்கூட வாழ்வதில்லை யென்பது வெளிப்படை. ஆகவே, "சனங்கள் தங்களைத் தாங்களே கொன்று கொள்கிறார்கள்" என்று சொல்ல வேண்டி நேர்ந்தது மிகையாகாது. அப்படி யில்லாமற் போனால் அவர்கள் நூறு வருடமோ, அல்லது அதற்கதிகமோ சீவிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு தேச சரித்திரத்திலும் நீண்ட ஆயுள் வாழ்ந்தவர்களைப் பற்றிய சாட்சிகள் இருக்கின்றன. இவர்களில் சிலர் நூறு வயதுக்கு மேலேயும் இருந்திருக்கின்றனர். இக்காலத்தில் கல்கத்தாவிலிருந்து வடகிழக்குத் திசையில் பர்துவான் (Burdwan) என்ற ஊருக்குப் பக்கத்தில் பிரிசலை ஆச்சிரமத்திலிருக்கிற திப்படி பாபாஜி என்ற பெரியாருக்கு வயது 195 என்று தெரிகிறது. இப்படி அதிக வயது வாழ்ந்தவர்களெல்லாரும் இளம்பிராய முதற்கொண்டே உடம்பைச் செவ்வையாய்க் கவனித்துப் பயிற்சி செய்து வந்தவர்களென்று புலனாகிறது. நூறு வயதுக்குமேல் வாழ வேண்டிய விதமும், அங்ஙனம் வாழ்ந்தோர்கள் சரிதமும் நமது ஞானக் களஞ்சியத்தில், ஞானத் தம்பட்டம் என்ற அத்தியாயத்தில் நன்கு விளக்கப் பெற்றிருக்கிறது.

மனிதனுடைய ஆயுளை சேமநிதியில் போடப்பெற்ற பணத் தொகைக்கு ஒப்பிடலாம். பணத்தை நிதியிலே போட்டவன் செட்டாகச் செலவு செய்து வந்தால் போட்ட பணத்தை எடுக்க அவசிய மேற்படாது. ஆனால், அவன் பெருஞ் செலவு செய்து வந்தால், அவன் நிதியிலிருந்து இன்றைக்குக் கொஞ்சமும், நாளைக்குக் கொஞ்சமுமாகப் பணத்தை எடுத்து சீக்கிரத்தில் செலவழித்துவிட்டு ஏழையாகிவிடுவான். அதுபோலவே, நமது ஆரோக்கியத்தை நிதியிலே போட்ட பணம் என்னலாம். உடம்பைப் பேணி வந்தால், ஆரோக்கியம் குறையாம லிருப்பதோடு கூட, நாளுக்குநாள் அது வளர்ந்து கொண்டும் வரும். உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பாகத்தைக் கவனியாமல் விட்டால் தீங்கு ஏற்படுகிறது. இது நிதியிலிருந்து கொஞ்சம் பணத்தை எடுப்பதுபோல் இருக்கிறது. ஏனென்றால், இன்றைக்குக் கொஞ்சமும், நாளைக்குக் கொஞ்சமுமாக ஆரோக்கியம் கெட்டால், சீக்கிரத்தில் தேகம் முழுவதும் கெட்டுப் பிணி

வாய்ப்பட்டு வருந்த வேண்டியதாகும். இப்படிப் பிணியாயிருக்கிறவன் எவ்வளவு திரவிய முள்ளவனா யிருந்தாலும் அவன் பரம ஏழையே யாம்.

ஆண், பெண்களில், அநேகர் இளமைப் பருவத்திலே ஆரோக்கியமும், திடகாத்திரமும் உள்ளவர்களா யிருக் கிறார்கள். அவர்கள் தகாத பழக்கங்களினால் கெட்டு விடாதபடி நாம் எச்சரிக்கை செய்தால், அதற்கு அவர்கள் எங்களுக்கு வாலிபமும், வல்லமையு மிருக்கிறது. நாங்கள் எதைச் செய்தாலும், எப்படி நடந்தாலும் எங்களுக்கு ஒரு தீங்கும் நேரிடாது, நீங்கள் சொன்ன நெறிப்படி நாங்கள் நடக்கவேணுமென்பது அனாவசியம், எங்கள் சரீரத்திற்கு எல்லாம் ஆகும், எல்லாம் ஒத்துக் கொள்ளும்" என்று அகந்தை மமதையுடன் பரிகாசமாகப் பேசுகிறார்கள். ஆனால், இரத்த மூர்க்கத்தால் யௌவனத்தில் செய்யும் தகாத செய்கைகளானது விருத்தாப்பிய காலத்தில் அளவுக்கு மிஞ்சி வருத்தும். "வினை விதைத்தவன், வினையறுப்பான், தினைவிதைத்தவன், தினையறுப்பான்."

ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமான பழக்கங்களை வாலிபத்திலே கற்றுக் கொள்ளுகிறவர்கள் தங்கள் உடம்பில் நோயின் விதைகளை விதைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். கூடியசீக்கிரத்தில் அவர்கள் ரோகங்களாகிய பழங்களைப் பறிக்க வேண்டி வருமென்பது திண்ணம். மனத்தைப் பலவிடங்களில் பரவவிடுவதால் உண்டாகும் நோய்களும், அளவுக்கு மீறின காம சுகங்களும் மனிதனுடைய ஆயுளைக் குறைக்கின்றன. இது சம்பந்தமான அனேக அபூர்வ வசனங்கள் நமது வேதாந்த பாஸ்கரன் விந்து செய் அத்தியாயத்தில் பொன்னேபோல் எழுதப் பெற்றுளது.

அநேகர் வாலிப் பிராயத்தைக் கடந்தவர்களாயும், ஏற்கெனவே நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயும் இருக்கலாம். "இம்மட்டும் நாங்கள் ஆரோக்கியத்துக்குரிய

விஷயங்களைக் கவனியாமலிருந்துவிட்டோமே! நீடித்த ஆயுளை நாங்கள் பெறமுடியுமா?" என்று அவர்கள் கேட்கலாம். அவர்களுடைய உடம்பு எவ்வளவு தூரம் கெட்டுப் போயிருக்கிறதென்பதை அறிந்து கொண்டுதான் மேற்கண்ட வினாவுக்கு விடைபகர முடியும். ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் துர் வழக்கங்களை உடனே விட்டுவிட்டு, தீர்க்காயுளுக்கடுத்த விடயங்களைக் கையாடி வருகிற ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யலாம். ஐம்பதாவது வயதைக் கடந்த நோயாளிகள் கூட தங்களுடைய துர்வழக்கங்களை மாற்றி நல்ல வழக்கங்களைக் கையாடினதால் . எண்பது தொண்ணூறு வயதுமட்டும் வாழ்ந்ததற்கும் பல உதாரணங்கள் காட்ட முடியும்.

நீடித்த ஆயுளுக்கு மிதமான வாழ்க்கை அத்தியாவசியமானது. நூறு வயதுமட்டும் வாழ்கிற ஆண் பெண்களின் சரித்திரத்தை நாம் ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது, அவர்கள் எல்லா விடயங்களிலும் மிதமாகவே யிருந்திருக்கிறார்களென்பது தெரியவருகிறது. அவர்கள் ஆகாராதிகளில் மிதமாயிருந்திருக்கிறார்கள். கோபதாபங் களுக்கு இடங்கொடுக்காமல் மனத்தையும் அடக்கி ஆண்டு இருக்கிறார்கள். கோபம், பொறாமை. மாற்சரியம் முதலியன உடம்பைக்கெடுத்து ஆயுளைக் குறைக்கின்றன. அன்பு காரணமாகத் தோன்றும் எண்ணங்களும், போதுமென்ற மனமும், மனிதனுடைய ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கின்றன.

வயது அதிகமாக அதிகமாக மாமிசத்தையும் மதுவையும், சத்துள்ள உணவுகளையும் அதிகமாக உண்ணவேண்டுமென்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது பிசகு, ஏனென்றால் இப்பேர்ப்பட்ட உணவுகள் சீரணக் கருவிகளைக் கெடுப்பது மல்லாமல், உடம்பிலே விஷபதார்த்தங்களைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ச்

சேரும்படியும் செய்கின்றன. இந்த விஷ பதார்த்தங்களால் ஆயுள் குறைகிறது.

## அரோக திடகாத்திரத்துடன் நெடுநாள் வாழும் விதிகள்

(1) நாம் வசித்து வருகிற அறைகளில் நல்ல காற்று வரும்விதமாக சன்னல்கள் இருக்க வேண்டும்.

(2) நமது வேலை, நமது பொழுது போக்கு, தேகப்பயிற்சி இவைகளைத் திறந்த வெளிகளில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(3) கூடுமானால் வீட்டுக்கு வெளியே தூங்கவேண்டும்.

(4) ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(5) பெருந்தீனியை ஒழிக்க வேண்டும்.

(6) மாமிசத்தைக் கூடுமானால் புசியாமல் நிறுத்திவிட வேண்டும். காரஞ்சேர்த்த உணவுகளைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும்.

(7) ஆகாராதிகளை நன்றாகமென்று உமிழ்நீர் கலக்கும் படி மெதுவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

(8) மலம் அன்றன்றாடம் நன்றாய்க் கழிய வேண்டும்.

(9) நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும், உட்காரும் போதும் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

(10) பல்லிலும், எயிற்றிலும், நாக்கிலுமுள்ள அசுத்தத்தை நாள்தோறும் போக்கி, அவற்றைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். விஷபதார்த்தங்களும், நோய்தரும் கிருமிகளும் உடம்பிற் பிரவேசியாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(11) அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யக்கூடாது. உடம்பு ஆயாசமாயிருக்கும்போது இளைப்பாற வேண்டும். சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றபடி, ஐந்து அல்லது ஏழு மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் தூங்கவேண்டும். கோபத்தையும், கவலையையும் போக்கி, சாந்தமான மனத்தோடு இருக்க வேண்டும்.

## வள்ளல் திருமுறை

(1) தினந்தோறும் சூரியோதயமாக 5 நாழிகைக்கு முன், அதாவது காலை 4-மணிக்கே நித்திரை நீங்கி எழுந்து, சிறிது நேரம் அமைதியாக உட்கார்ந்து, ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் கடவுளைச் சிந்தனை செய்து கொண்டிருந்து, அதன் பின்னர் கூடுமானால் தேகப்பயிற்சி, ஏதாவது இந்நூலிற் கூறியுள்ளவற்றில் இஷ்டமானதைச் செய்துவிட்டு, அதன் பிறகு எழுந்து சிறிதுந் தாமதியாமல் மவுனமாகச் சிறிது தூரம் நடந்து, மல சல வுபாதை நேரிடுகிறவிடத்தில் சேஷ்டையில்லாமலும், விரைவில்லாமலும் மலத்தைக் கழித்து, பொற்றலைக் கையாந்தகரை, கரிசலாங்கண்ணி இவைகளில் ஒன்றை உள்ளே சிறிது சாரம் போகவும், கபநீர், பித்தநீர் வெளியாகவும் தந்தசுத்தி செய்து முடித்து, பின்பு ஏகாந்தமாக ஓரிடத்திலிருந்து சூரியனுதயமாகிற வரையில் கடவுளைத் தியானஞ் செய்து கொண்டிருத்தல்.

(2) உதயந் தொடங்கிச் சுமார் சாம பரியந்தம் தக்க முயற்சியோடு பழகுதல்.

(3) காலையில் உண்ணாமல் சுமார் பதினைந்து நாழிகைக்கு உண்ணுதல்.

(4) காலையில் சூரியோதயமான வுடன் தூதுளை, பொன்னாங்கண்ணி, வில்வம், சீந்தில், பொற்றிலைக் கையாந்தகரை, புளியாரை, வல்லாரை, நன்னாரி, கடுக்காய்,

மிளகு, அறுகம்வேர் இவைகளில் யாதாயினும் ஒன்றைப் பசும்பாலிற் சுத்தி செய்து சூரணமாக்கிக் கொண்டு சர்க்கரையிற் கலந்தாவது அல்லது சூரணமாகவாவது பசும்பாலில் அனுபானித்தாவது சிறிது சிறிதாக உண்ணுதல்.

(5) சுமார் 15-நாழிகைக்கு உண்ணத் தொடங்கும் போது, முன் புசித்த போசன முழுதுஞ் சீரணித்ததை நன்றாயூன்றி யறிந்து, பின்பு சீரணித்த அக்கணமே விருப்பால் ஏறாமலும், வெறுப்பால் குறையாமலும் தராசு முள்போல் அளவறிந்து அளவின்படி அதிக விரைவும், அதிக தாமதமுமில்லாதபடி சமமாகப் புசித்தல்.

(6) புசிப்பில் பச்சரிசிச் சாதம், பசுநெய்; முருங்கை, கத்திரி, முள்ளி, முள்தூதுளை முதலிய இளங்காய், பொன்னாங்கண்ணி, தூதுளை முதலிய இளங்கீரை; இவைகளில் மிளகு ஒருபங்கு, சீரகம் காலே அரைக்காற்பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு சேர்க்கப்பட்ட கறியமுது, குழம்பு, ரச முதலானவைகளில் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலானவைகளைச் சிறிது சேர்த்துக் கொண்டு புசித்தல்.

(7) புசித்தபின்பு மத்தியானந் தொடங்கி 25-நாழிகை பரியந்தம் சத்துவமான விவகாரங்களை மெல்லென இருந்தபடி நடத்துதல், பிறர்க்கு விசேஷங் கேளா வகை படித்தல், மெல்லெனப் பேசல், இவையன்றி நல்ல நினைப்போடிருத்தல், காலை, மத்தியானம், சாயங்காலம் இப்பொழுதுகளிலும் மத்தியிலும் நித்திரை செய்யா திருத்தல்.

(8) மத்தியான போசனம் செய்கிறபொழுது அடிக்கடி தாகநீர் குடியாமல், போசனஞ் செய்தபின்பு ஒருதரமாக இளஞ்சூடுள்ள வெந்நீரைக் கிரமமாகத் தாகத்துக்கு உட்கொண்டு, குளிர்ந்த சலம் சிறிதுங் கொள்ளாது தள்ளுதல்.

(9) மத்தியானத்தில் சுமார் 5-நாழிகை பரியந்தஞ்செவ்வையாக ஓரிடத்திலிருந்து மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்தக் கடவுள் சிந்தனையோடிருத்தல்.

(10) காலைப் புணர்ச்சி, பகற் புணர்ச்சி, அந்திப் புணர்ச்சி, இரவு முன்பங்குப் புணர்ச்சி, காலைப்போசனம் அந்திப் போசன முதலானவை யில்லாதிருத்தல்.

(11) சாயங்காலத்திலும் 5-நாழிகை யாதொரு முயற்சியுமில்லாமல் ஓரிடத்தி லசையாதிருந்து தியானித்தல்.

(12) இரவில் 10-நாழிகைக்குள் மத்தியான போசனத்துக்கு அரைத்தரமாகப் புசித்தல். கூடுமானால் திட, பதார்த்தமின்றி திரவபதார்த்தமாகப் புசித்தல்.

(13) அதற்குமேல் இராத்திரி 15-நாழிகை பரியந்தம் மனத்தை யடக்கித் தியானித்தல்.

(14) 15-நாழிகை தொட்டு இருபத்தி ரண்டரை நாழிகை பரியந்தம் மெல்லெனத் தூங்கல்.

(15) படுத்து விழிக்கிற பரியந்தம் இடக்கை கீழிருக்கச் செய்தல்.

(16) ஆகாரம் அரை, நித்திரை அரைக்கால், மைதுனம் வீசம், பயம் பூச்சியமாகப் பெறுதல்.

(17) ஆறுமாதம் அல்லது மூன்று மாதத்திற்கொரு தரம் வெள்ளை காக்கட்டான் முதலானவைகளில் விரோசனம் வாங்கிக் கொள்ளுதல்.

(18) வாரவட்டம் அல்லது நாலு தினத்திற்கொரு தரம் முலைப்பால், பொன்னாங்கண்ணி முதலிய தயிலமிட்டுக் கொண்டு செம்பாகமான வெந்நீரில் மிருதுவாக முழுகுதல்.

(19) இளவெயில், கடுவெயில், மழை, குளிர், காற்று, பனி இவைகளால் உடம்பை வருத்தாமற் கா⁻துக் கொள்ளுதல்.

(20) கடுநடை, ஓட்டம், பெருஞ்சொல், பேரோசை, இசைபாடுதல், வழக்காடுதல், பெருநினைப்பு, பெருஞ் சிரிப்பு, பெருந்துயர், மிகுபார்வை, ஊன்றிக் கேட்டல், துர்கந்த- நற்கந்த முகர்தல், சுவை விரும்பல், பேருண்டி, பெருந்தூக்கம், வினைசெயல், பெருமுயற்சி, விளையாட்டு, மல மடக்கல், சல மடக்கல், தாக மடக்கல், பெருநீர் குடித்தல், சயனவுணர்ச்சி, பயம், அகங்காரம், இடம்பம், பேராசை, உலோபம், கோபம், மோகம், மதம் இவை முதலிய தேகேந்திரிய கரண குற்றங்களடையாதிருத்தல்.

(21) பழஞ்சோறு, பழங்கறி, எருமைப்பால், எருமைத் தயிர், மோர், நெய்; செம்மறிப்பால், தயிர், மோர், நெய், கேழ்வரகு, தினை, சாமை, பருப்புவகை, அதிரசம், அப்பம், முதலிய சிற்றுண்டி, தயிர்ச்சோறு, புளிச்சோறு முதலிய சித்திரான்னம், காரரிசிச்சோறு, முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, முன்னை முதலான இலைக்கறி, சுரை, பூசினி, பறங்கி, பீர்க்கு, புடல், பாகல், கடுகு, நல்லெண்ணெய், புளி, புகையிலை, கள், சாராயம், கஞ்சா, புலால் முதலிய விலக்குகளை நீக்கி விதித்தவைகளை யனுசரித்தல். என்று மகான்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆகையால் மேற்கூறிய நியமப்படி நடந்து வந்தால் மனிதன் இவ்வுலகில் நீண்ட நாள் சுகமாக அரோக திடகாத்திரத் துடன் வாழ்வான் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

## யோகிகள் போசனக் கிரமம்

கற்பத்தை உதயாதி மூன்றேமுக்கால் நாழிகை வரையிலும் உபயோகித்து, அதன்பின் இடகலையில் இரேசக பூரகஞ் செய்து பகல் 15 நாழிகைக்கு அடியிற் கண்டபடி அமுது புசிக்க வேண்டும்.

கருங்குருவை அரிசி படி அரைக்கால் (1/8), பாசிப் பயறு படி அரைக்கால் இவைகளைப் புதுப்பானையிலிட்டு,

வெண்மையான பசுமாட்டின் பாலிற்கலந்து பொங்கல் செய்து, தினந்தோறும் ஒரு வேளை அரை வயிறு போசனம் உப்பில்லாமல் சாப்பிட வேண்டியது. கறிவேப்பிலையும், மிளகுத்தூளும், அமுரியுப்பும் பாகம்பண்ணிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சுவாசம் சூரியனிற் பிரவேசிக்குங்கால் கற்பமும் உணவும், சந்திரனிற் பிரவேசிக்குங்கால் சயனம்-சலபானங்களும் செய்தல் உசிதம். இடையில் எப்போதேனும் தாகம் ஏற்பட்டால் பசுவின்பால் அல்லது வெந்நீர் இவற்றைச் சுருக்கமாக ஒரு சேர் சாப்பிட வேண்டியது. இராக்காலத்தில் மிளகுப் பொடியிட்டுச் சுண்டக்காய்ச்சிய பசுவின்பால் ஒரு சேர் சாப்பிட வேண்டும். அங்ஙனமின்றி ஒரு போதும் தனிப்பால் கொள்ளலாகாது.

## ஞானவெட்டி

"கருங்குருவை யரிசிபசும் பயறும் ஆவிற்
கருதிடின்வெண் ணாவின்பசும் பாலுங் கூட்டி
ஒருபொழுது அடிசில்சமைத் துண்ணும் போது
உடன்கூட்டும் அமுரியுப்பும் உண்டால் மோட்சம்
குருவருளை மனதிலெண்ணி ரவியி லன்னம்
கொள்ளுமதி ராத்திரியில் ஆவின் பால்கொள்
அரும்பொருளை மறவாதே யோராண் டாகில்
அதிகாலை யமுரியுண்டு மதியி லாண்டே."

## திரு முருகப்புகழ்

"பாலைச் சிறுவனல் தனிலரை மிளகுடை
பாசிப் பயறுற வுறவரை வயிறயில்
பாரத் தவமுத லுயிர்நிலை பழகிய மதியோக
பாகத் தமுரியை நடுவினி லுணவுண
ஆகக் கசடது செலுமுட லுயர்பரி
பாகப் படுமதி ரசமொழு கிடுமிது முதிர்வாகி

மூலத் தலமுத லறுதல பதிமிளிர்
சோகப் பிரணவ தொனியிரு செவியுற
மோனத் தமர்விழி யிடையினி லனுதின மனநாட
மோசப் படுவகை புரிநம னிலைகெட
ஞானப் பெருவெளி விகசித வொளிதர
மூகப் பிரபல பதமிசை நிலைபெற அருள்வாயே
சோலைக் கிளிமொழி யுமையவள் பதியொடு
பேசப் பெருமறை ரகசிய மரனிலை
சோதித் தவருணர் வுறவரு ளியதிரு வுபதேசா
சோதிப் பகலிர வறுமிட மிதுவென
ஏழைக் கருள்சர வணபவ குருபர
தோகைத் துரகத மரகத வொளிதவழ் மயில்வீரா
கேலத் தொழில்விளை குறமகள் சுரமகள்
கோவைக் கனியித ழமுதினை நிதமயில்
கேண்மைப் பலவித கலவியில் மயல்மிகு மதலீலா
கீதத் தறுபத ஞிமிறுரை பரிமள
சோலைப் புலிவல குடதிசை தனிலொளிர்
கீழப் படுகையில் வளர்தரு திருவுரு முருகோனே."

## யோகிகட்குப் பத்தியம்

அறுபது நாளில் பயிராகும் கருங்குருவை நெல்லரிசி அல்லது வெண்குருவை யரிசி யோக விருத்தியைச் செய்யும். கோதுமை யரிசி வாற்கோதுமை (Barley) அரிசி முதலியவற்றின் அன்னமும் அல்லது உப்பிடாத ரொட்டியும் பசுவின்பால், பசுவெண்ணெய், பசுநெய், செம்மிளகு, முருங்கைப்பிஞ்சு, தூதுவேளை இலை, தூதுவேளைக்காய், சிறுகீரை அரைக்கீரை பொன்னாங் கண்ணி, ஆரைக்கீரை, புளியாரை, நெல்லிக்காய் ஊறுகாய், வழுதலங்காய், பீர்க்கங்காய், சிறுசக்கரவர்த்திக்கீரை முதலான மிருதுவானதும், சீக்கிரத்தில் சீரணிக்கக்

கூடியதுமான அன்னாகாரங்களை, வயிற்றின் அரைப் பாகம் அன்னத்தினாலும், கால்பாகம் நீரினாலும் நிரப்பப் பெற்று, மற்ற கால்பாகம் வாயு சஞ்சரிக்கும் பொருட்டு வெறும் வயிறாக இருக்கவேண்டுமே யன்றி, நமது ஞானக் களஞ்சியம் என்னும் நூலில் 'பிராமணப் போசனப் பிரியம்' என்ற தலைப்பில் கூறியதுபோல் புசிக்கக் கூடாது.

## ஞானமணி மாலை

"நீபெருக்கத் தின்றாக்கால் நித்திரையும் கோபமதாம்
நீகுவர்க்கத் தேகாம லேநிறுத்தும்—நீபெருக்க
உண்ணாம லுண்டு உறங்கா திறையைமனக்
கண்ணாலே கண்டு களி."

## திருவருட்பா

"சோற்றிலே விருப்பஞ் சூழ்ந்திடில் ஒருவன்
துன்னுநற் றவமெலாஞ் சுருங்கி
ஆற்றிலே கரைத்த புளியெனப் போமென்
றறிஞர்கள் உரைத்திடல் சிறிதும்
போற்றிலேன் உன்னைப் போற்றிலேன் சுவையிற்
பொருந்திய காரசா ரஞ்சேர்
சாற்றிலே கலந்த சோற்றிலே ஆசை
தங்கினேன் என்செய்வேன் எந்தாய்."

## போகர்–(100)

(1) "தள்ளியே உண்ணுகிற பத்தியத்தைக் கேளு
சார்பான நெய்யாகும் பாலு மாகும்
அள்ளியே சிறுபயிறு முருங்கை யாகும்
அப்பனே தூதுவேளை யிலைபூ காயாகும்."

(2) "ஆமப்பா சிறுகீரை யரைக்கீரை யாகும்
வதீதமாம் புளியாரை நல்லாரையாகும்

போமப்பா பொன்னிநல்லாங் காணி யாகும்
புளிப்பான நெல்லிக்காய் ஊர்கா யாகும்
தேமப்பா வழுதலங்காய் பீர்க்கு மாகும்
சிறப்பான பத்தியந்தான் தெரிந்து கொள்ளே.”

## ஞான வெட்டி

“தள்ளுவ தபினி கஞ்சாவெனு மதுவுந்
தகர்ந்துமேற் கறிவகை சுவையும்
விள்ளுவ தினந்தான் பசும்பய றொடுபால்
மிகவும்பச் சரிசியும் சமைத்து
உள்ளதோர் கரிய வேம்புட னமுரி
யுப்பது மிளகுடன் தூளாய்ச்
சள்ளையில் லாமல் ஒருபோதுண் டமுது
சாம்புவன் உட்கொண்ட திதுவே.”

## பதஞ்சலியார்

“பருகிய கனிகாய் இலைபனி பயறொடு படர்கொடி விரை மூலம்
பருமினி கடுகொடு புளிபுகை யிலைதுவர் பலபல மாமிசமும்
உருகிய கிருதமோர் தயிர்வகை யெணையொடு உயர்மது குளிர்சலமும்
உரவுசெய் திடுசில மதுரமும் இவைதளி உணவது நீகேளாய்
குருவைநெல் லரிசிசெம் மிளகொடு கோதுமை குணமுள பொய் அடைகாய்
குருமிள கதுசெய லவணமும் அறிதரு குறைதவிர் புளியாரை
அருமையி லுறுபசு அமுதினை யுடனெடு அனலது பிடியாமல்
அரைவயி றொருபொழு துணுமவர் மவுனமும் அவர்களும் அறிவாரே.”

“அருட மனத்தை விடாதே யைம் பொறி
விடய முனைப்பழி போட வந்திடும்
அதிக பசிக்கொரு நேர மேநுகர் அரைகாலாய்

அறுசுவை யிச்சை கொளா தகன்றிடு
புகையிலை நித்திரை கோப முந்தள்ளு
அபினிகள் ளைக்குடி யாதே லாகிரி விட வேணும்"

ஒருவன் புசிக்க வேண்டிய போசனத்தின் அளவு அவனுடைய வயது-வளர்ச்சி-தேக முயற்சி-மனோ முயற்சி முதலிய பல வித்தியாசங்களால் வேறுபடும். சாதாரணமாய் ஒரு மனிதனுடைய நிறையில் 20-ல் ஒரு பங்கு அவன் ஆகாரம் செய்ய வேண்டிய தென்பது பொது விதி. அவ்வித ஆகாரத்தில் ஒரு பங்கு சாதம்-ரொட்டி முதலிய திட (கன) பதார்த்தங்களாகவும், இரண்டு பங்கு பால் காப்பி முதலிய திரவரூபமான ஆகாரங்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அதிக சத்தில்லாத போசனங்களானால் அதிகம் சாப்பிட வேண்டியது ஏற்படும். தேக முயற்சி-மனோ முயற்சி முதலிய விசேட சத்துள்ளவைக்கு ஆகாரங்களையே சாப்பிட வேண்டும்.

மீதூண்:— மிதமிஞ்சிப் போசனத்தைச் சாப்பிடுவது சரீரத்திற்குக் கெடுதலேயாம். ஏனெனில், அளவுக்கு மிஞ்சின ஆகார பதார்த்தங்கள் குடலில் நின்று சீரணிக்கப்படாமல், புளித்து அழுகி, விட வாயுக்களை உற்பத்தி யாக்குகின்றன. குடல் பக்குவப்படுத்த முடியாத அதிக கனத்தைக் கொடுப்பதால், குடல் அதைச் செய்யப் பிரயத்தனப்படுவதில், தன்னையே பலவீனப்படுத்திக் கொள்ளுகிறது. அதனால் அசீரண சம்பந்தமான பலவியாதிகள் உண்டாகிறது. நெய்ப் பண்டங்களையும், மாப்பண்டங்களையும் மிதமிஞ்சி உபயோகப் படுத்துவதால் இதே மாதிரியான கெடுதல்கள் உண்டாகக்கூடும்.

ஆதலால், உடலை அதிக பிரியத்தோடும் வளர்க்க லாகாது. அளவான அன்னமும், அளவான நித்திரையும் இருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் கவனிக்கத் தக்கது. மனக் கிலேசத்தையும், வியாதியையும் உண்டு பண்ணத் தக்க எந்தக் கிரியைகளும் நீக்கத் தக்கனவாம்.

அப்பியாசிகள் ஆரம்பத்தில் பசும்பாலும், பசுநெய்யும் மிதமாகப் புசிப்பதால், மல சுத்தியும் மூலபந்தத்தில் பலமும் திருப்தியும் உண்டாகும். பசு நெய்யில் பக்குவமாய்ச் சமைத்த அன்னஞ் சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்தில் மல சுத்தியுண்டாகும். உட் கொண்ட வாயுவானது கும்பகமாகி வயிற்றில் நிறைவதற்குத் தக்கவாறு ஆகாரத்தைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைக்க வேண்டுமேயன்றி, பிடிவாதமாக அப்பியாச ஆரம்பத்தில் ஆகாரத்தைக் குறைப்பது சரீரத்திற்குக் கெடுதியைச் செய்யும். அதாவது அவரவர் தேகத்தின் எடையில் ஐந்தில் இரண்டுபங்கு குறைந்தால் மரணம் ஏற்படும். கும்பகம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு விருத்தியாகின்றதோ அதற்குத் தக்கவாறு ஆகாரத்தைக் குறைத்தால் அப்பியாசிக்குச்சரீராரோக்கியம், தேசசு, பலம் முதலான அனுகூலங்கள் ஏற்படும்.

## அபத்தியம்

மஞ்சள்-உப்பு-உப்புள்ள பதார்த்தங்கள், எள்-கடுகு-அவற்றின் தைலம், புளி-புளிப்பான பதார்த்தங்கள், கொள்(காணம்) காடி-கசப்பு-துவர்ப்பு-தாம்பூல வகையராக்கள்-குளிர்ந்தசலம்-பெருங்காயம்-வெள்ளைப்பூண்டு-வெங்காயம்-உளுந்து-சோளம்-வரகு-தயிர்-மோர்-பழங்கறி-தீய்ந்த அன்னம்-பழைய அன்னம்-மது-மாமிசம்-மச்சம் வகையராக்கள், சுருட்டுவகை-கஞ்சா-அபினி-கள்-சாராயம் முதலானவைகள், இலந்தைப்பழம், பிண்ணாக்கு, அதிக உறைப்பு-அதிக நித்திரை-அதிகப்பேச்சு-மாதர் சங்கமம்-குளிர் காய்தல்-துர்ச்சன சங்கம்-காயக்கிலேசம் முதலியவைகள் பிரதம அப்பியாசிகளுக்கு உதவாது. பிராதக்கால ஸ்நானம் பித்தம்முதலியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும். உபவாசம்-மழை-அதிகநடை-வெயில்-பனி-காற்று வாடை-மாயை-சோம்பல் முதலான இவை அனைத்தை யும் நீக்க வேண்டும்.

## போகர்–(1000)

"உண்ணவே கற்பத்துக் குறுதி கேளு
உப்பாகா புளியாகா பெண்ணுமாகா
கண்ணவே துவர்ப்பாகா மோரு மாமா
கசிந்தளள்ளு நல்லெண்ணெய் சுண்ணாம்பாகா
விண்ணலே நித்திரையும் சோம்ப லாகா
வேறான மாமிசங்கள் மச்ச மாகா
பண்ணவே கடுகுள்ளி காய மாகா
பலபலவாஞ் சிந்தையெல்லாம் அறுத்துத் தள்ளே."

## சுப்பிரமணியர் ஞானம்–(200)

"தள்ளடா படுகுழியில் விழுகா தப்பா
தாயான சிற்பரையை மறந்தி டாதே
அள்ளடா பதின்மூன்று வருட மட்டும்
அழகான போகமுந்தான் அறிவால் தள்ளு
மெள்ளடா கடுகொடுநல் லெண்ணெ யுந்தான்
மேவியே தள்ளடா விரைந்து சொன்னேன்
கள்ளடா பதின்மூன்று ஆண்டு சென்றால்
நல்மான விந்துமுதற் கட்டும் பாரே."

## யோக விக்கினங்கள்

*மண்-பெண்-பொன் முதலியவற்றில் ஆசை, சாத்திர விருப்பம், அட்ட கன்மமாகிய மந்திர விருப்பம்-காமம்-குரோதம்-உலோபம்-மோகம்-மதம்-மாற்சரியம்-பொய்-வஞ்சகம்-களவு-கட்குடித்தல்-வித்தை கற்குதல்-தானபலம் சுவர்க்காதி போகங்களில் சங்கற்பம், ஆயுள் விருப்பம், அக்கினித்தம்பனம்-சலத்தம்பனம்-சிரார்த்த பலன்-யாக பலன்-உபவாசங்கள்-தடாகப் பிரதிட்டை-ஆலயப் பிரதிட்டை-அக்கிரகாரப் பிரதிட்டை-நந்தவனம் வைத்தல், தேவதா அர்ச்சனைகள்-புண்ணியபாவ கருமங்கள்-வீணிரக்கங்கள்-இன்னும் அபத்தியம் என்று* மேலே

கூறியவைகள் ஆகிய இவையெல்லாம் யோகத்திற்குப் பிரதி கூலமானவைகளாம். அன்றியும் மலமூத்திரங்களை அடக்குவதனாலும், கெடுதலான ஆகாரத்தின் குற்றத்தினாலும், அதிக நடையினாலும், மிக்க பிரயாசையாலும், பிராணசிந்தனத்தினாலும், இரவில் அனாவசியமாகக் கண்விழித்தலாலும், பகலில் தூங்கு வதினாலும் சரீரத்தில் பிணி யுண்டாகிறது.

## யோக சித்திகள்

தத்துவஞானம், உற்சாகம், தைரியம், நிச்சயம், சாகசம், தனித்தல் என்பவைகளால் யோகசித்தி ஏற்படுகின்றது. அவற்றுள்:—

(1) உலக விடயங்களானது கானல் சலம்போல அசத்தியம் என்றும், பிரம்மமே சத்தியம் என்றும் எண்ணு கின்ற எதார்த்த யோகம், அல்லது எதார்த்த ஞானமே தத்துவஞானம். அதாவது உலகம் என்பது சொன்மாத்திர மாயும், தோற்றன் மாத்திரமாயும் இருப்பதேயன்றி, சோதனைசெய்து ஆராயுமிடத்து அது ஒரு சத்தான பொருளல்ல. உலகத்தைச் சோதனை செய்யப் புகுந்த அறிவைக் காட்டிலும் அன்னியமான பொருள் வேறே கிடையாது. அறிவே பெரியது, அறிவே உலகம், அறிவே பிரமம் என்பதாம்.

(2) உலக விடயத்தில் பிரவிருத்தியாயுள்ள சித்தத்தைத் தடுப்பேன் என்னும் தீவிர முயற்சியே உற்சாகம்.

(3) உயிருள்ள வரையிலும் சாதித்தே தீர்வேன் என்னும் துக்கமில்லாமையே **தைரியம்**

(4) சுருதியிலும், குருவாக்கியத்திலும் ஏற்படும் விசுவாசமாகிய சிரத்தையே **நிச்சயம்.**

(5) நம்மால் செய்துமுடிக்க முடியும், முடியாது என்பதைக் கவனியாமல், திடீரென பிரவிருத்தத்திலே **சாகசம்.**

(6) அப்பியாசத்திற்கு அனுகூலமில்லாத சனசங்கப் பரித்தியாகமே தனித்தல்.

## யோகப்பரீட்சை (சோதனை)

பிராண வாயுவை இரேசக பூரகங்கள் செய்தும், விந்து கலிதமின்றித் திடமாகாவிடினும், ஆடிய கறங்கு போல் ஓடியுழல் சிந்தையடங்கி ஒருமுகப்படாவிடினும், யோக ஞானார்த்தங்களை இடம்பத்திற்காகப் பேசிக் கொண்டிருப்பினும், சுழிமுனை நாடியிற் செல்லும் பிராணவாயுவானது பிரம்மரந்திரம் வரையிலும் செவ்வையாகப் பிரவேசிக்கப்படாவிடினும், எவ்வளவு யோகாப்பியாசியாய் இருந்தாலும் அவன் சமுசாரியேயாவன். மனம் கட்டுப்பட்டால் வாயு கட்டுப்படும். வாயுவால் விந்து கட்டுப்படும். விந்து உருகிக்கொண்டிருக்கிற வரையில் யோகியாக முடியாது.

## சயனவிதி

யோகிகள் நித்திரை செய்ய வேண்டுவது அவசியமாயிருந்தால், வலது கையைத் தலைக்கு வைத்து ஒருக்கணித்துத் துங்கவேண்டும். மற்றவர் இடது கைப்புறமே ஒருக்கணித்துத் தூங்க வேண்டும், ஏனென்றால் தீனிக்குடல் இடது பக்கத்திலேயே இருப்பதால், குடல் தொங்கி வியாதி சம்பவிக்கும் என்று சொல்வதை, இரவும் பகலும் பூரண கெர்ப்ப ஸ்திரீகளது வயிற்றைப் போல் சோற்றை வயிறு நிரம்பப் புசிக்கும் பேருண்டிக் காரர்கள் கவனிக்க வேண்டுவதேயன்றி, இரவில் அன்னம் புசிக்காமல், நண்பகலில் மாத்திரம் ஒருவேளை அரைவயிறு புசிக்கிற யோகிகள், குடல் வலது பக்கத்தில் இருக்கிறதா? இடது பக்கத்தில் இருக்கிறதா? என்று அதைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய அவசியமேயில்லை. சந்திரநாடி அதிகமாய் ஓடித் தேயாமல் நாளுக்குநாள் ஓட்டம் குறைந்து சூரியநாடியாக

எப்போதும் இருக்கச் செய்ய வேண்டுவதே யோகிகளது பிரயத்தினம்.

## அகஸ்தியர் பூரண சூத்திரம்

"புனிதமாய் உறங்கவென்றால் வலக்கை மேலே
பூட்டாகக் கால்நீட்டிப் பூரணத்தை நோக்கி
அனிதமாய்க் கோசரத்தில் மனத்தை வைத்து
அப்பனே லலாடத்தில் தூங்கவேணும்."

அன்றியும், வயிற்றின் இடது பாகத்தில் மலப்பையும், வலது பாகத்தில் சலப்பையும் இருப்பதனாலும், திடபதார்த்தம் புசியாமல் பால் என்னும் திரவ பதார்த்தத்தை மாத்திரமே புசித்திருப்பதால், இடது பக்கத்தில் வெறும்பையாகவும், வலது பக்கத்தில் பால் நிரம்பிய பையாகவும் இருப்பதனாலும், இடது பக்கம் ஒருக்கணித்துச் சயனித்தால் பால் நிரம்பிய வலது பக்கத்துப் பையானது தொங்கி வியாதியை உண்டு பண்ணும். இதற்குத் திருட்டாந்தம், மலம் கழிக்கும்போது வலது கையால் இடது பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டுமென்றும், மலம் தடைப்படின் இடதுபக்கமாகச் சற்றேபடுத்து இடது பக்கத்துச் சுவாசத்தை வலது பக்கத்திற்கு வரும்படியாகச் செய்ய வேண்டுமென்றும், சலம் கழிக்கும்போது இடது கையால் வலது பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டு மென்றும், சலம் தடைப்படின் வலது பக்கமாகச் சற்றேபடுத்து, வலது பக்கத்துச் சுவாசத்தை இடது பக்கத்திற்கு வரும்படியாகச் செய்ய வேண்டுமென்றும் ஆன்றோர்கள் கூறியிருப்பதே போதிய சான்றாகும்.

இஸ்லாமார்க்க நூலாகிய தவத்திது வெள்ளாட்டி வினா விடை என்னும் புத்தகத்தின் நான்காவது கேள்வியாகிய, செகு அப்துல்லா கரீபு என்பவர் கேட்ட 33-ஆவது வினாவிற்கு, மல்லாந்து படுப்பது அன்பியாக்

(நபிமார்)களுடைய படுக்கையென்றும், வலது பாகம் படுப்பது உலமாக்கள் ஆபிதீன் மஹான்களுடைய படுக்கையென்றும், இடது பாகம் படுப்பது அன்ன பானாதிகள் சீரணிப்பதற்காகப்படுக்கும் படுக்கையென்றும், முகம் கவிழ்ந்து குப்புறப்படுப்பது சைத்தான் அல்லது பெண்கள் படுக்கை என்றும் விடை கூறப்பெற்றிருக்கிறது. சீரங்கத்திலும், சிதம்பரத்திலும் அரங்கநாத விக்கிரகமானது வலது கையைத் தலைக்குவைத்து, யோக நித்திரை பண்ணுகிற பாவனையாக அமைக்கப்பெற்றுள்ளது. இவை சில பெரியோர்கள் அநுபவத்திற்கும், எமது அநுபவத்திற் கும் ஒத்திருப்பதனாலும், யோகிகள் வலது கையில் படுக்கவேணும் என்பது நிராகரிக்கப்பட்டது. ஆகையால் வலக்கைப் புறம் ஒருக்கணித்துப் படுத்து, தன்னையறிந்த நித்திரையுடன் தூங்க வேண்டும். அங்ஙனமின்றி, தன்னை மறந்து தூங்கினால் கனவில் ஒரு பெண்போல்வந்து தழுவி இந்திரியத்தைக் கலிதம்பண்ணிவிடும். விந்து கலிதமானால், கைகூடிய தெய்வமெல்லாம் அழிந்துபோகும். இரவில் அன்னம் புசிப்பவர்கள் இடதுகைப் புறமாகத்தான் தூங்கவேண்டும். அங்ஙனமின்றேல், வியாதி நேரிடுமென்று வயித்திய நிபுணர்கள் கூறியது உண்மையே.

## தேரையர்

"இரண்டடக்கோம் ஒன்றைவிடோம்
இடதுகையில் படுப்போம்."

## அகஸ்தியர் பூரண சூத்திரம்

"கற்பந்தான் தின்பதற்கு மூன்றே முக்கால்
கடந்தபின்பு பத்தியங்கொள் கனலே றாது
உற்பன்மாம் கற்பத்தைச் சூரியனிற் கொள்ளு
உண்பதுவு முறங்குவது மொன்றே மார்க்கம்

நற்புடனே பூசைசெய்வார் கால மூன்றும்
நாளொன்றுக் கிருநேரம் நாட்டம் பாரு
சொற்பமென்ற பெண்ணாசை விட்டா லுந்தான்
சுகமான சயனத்திற் பெண்தான் வந்தே."

"வந்துதான் மருவிடவே விந்து வீழும்
மகத்தான தவமெல்லாம் அழிந்து போகும்
கொந்துதான் அழியாமல் நினைவாய்த் தூங்கு
குறியான புருவமையங் குறியைப் பாரு
வெந்துதான் போகுமடா மூலத் தீதான்
மேற்கொண்டால் மாயையெல்லாம் வெளியுமாகும்
உந்திதான் பசியாமல் இருக்க வென்றால்
உறப்பான வாசிகொண்டு அமிர்த முண்ணே."

## ஞானவெட்டி

"கற்பமிது அற்பமல்ல காயகற்பங் காலைரவி
உற்பகமூன் றாகுமுக்கா லுடன்கடிகை சென்றதன்பின்
விற்பனைகொண் டன்னைமிக வேதனைவா ராதிடினும்
நிற்பவயி ராக்கியத்தில் நின்றுகடை யேறினனே."

## கற்ப சாதனைக் கிரமம்

இந்த அகாரகற்பமாகிய சிவகங்கையை (பத்து மாதம் கொண்ட) முதல் தீட்சையில், முதல் மாதம் தினந்தோறும் மூன்றேமுக்கால் நாழிகை வரையில் உபயோகித்துவிட்டு, அதன்மேல் போசனம் புசிக்கவேண்டும். இரண்டாம் மாதம் (6) கடிகை வரையிலும், மூன்றாம் மாதம் (9) கடிகைவரையிலும், இப்படி முதல் ஐந்து மாதம் வரையில் மும்மூன்று நாழிகை சுக்கிலபட்சத்துச் சந்திரனைப்போல் ஏற்றியும், பின் (5) மாதம் மும்மூன்று நாழிகை இறக்கி, அதாவது முதல் மாதத்திலிருந்து மூன்றேமுக்கால் நாழிகைக்கு இறக்கியும் சாதகம் பண்ணிவிட்டு, அதன்பின்னரே போசனம் புசிக்க வேண்டும். ஆனால்,

பால் பழங்களை எவ்வளவு பிரியத்தோடு சாப்பிடு வோமோ, அதுபோலவே கற்பத்தையும் மனோதிருப்தி யுடன் சாப்பிட வேண்டும். மனத்தில் அருவருப்போடு புசித்தால் சித்தியாவது துர்லபம். இது காரணத்தினாலேயே மனத்துக்கு அக்கியானம் குற்றம் என்றனர் உரோமரிஷி.

## ஞானவெட்டி

"அருளென்னும் ரவியிருபத் தைந்து நாழி
யானபின்பு மூலமென்ற புளியி னேர்மை
கருவுருவென் றெடுத்துஅந்தி கருணை மேவி
காரமத்தில் அமுரிவிட்டுக் கண்ட மாத்திரம்
திருவுருவாய் உண்ணையிலும் கார சாரம்
செய்விதமா யுபமாகத் தீட்சை யொன்றாம்.
மருவுகந்த வாசமல ரன்னந் தண்ணீர்
வசனமது போலமுரி கார முண்ணே."

இந்த அகார கற்பத்தை ஒரு மாதம் அநுட்டிக்கில், சரீரம் காந்தியாக இருப்பதுடன், சாரமானது இலவணம் நீங்கிச் சுத்த சலம்போலிருக்கும். இரண்டாவது மாதம் மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். மூன்றாவது மாதம் நெருப்பு மயமாயிருக்கும். நான்காவது மாதம் பொன் வண்டு போன்ற தங்கமயமாயிருக்கும். இப்படித் தங்கம் போன்ற நிறம் வந்தபின், உகார கற்பத்தை வாங்கி, அகாரம் விட்டுப் பிசைந்து, இரவியில் வைத்துப் பக்குவப்படி சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

இவ்விதமாக முதல் தீட்சியாகிய பத்து மாதமும் சாப்பிட்டு வந்தால், சரீரம் சுத்தியாகித் தசவாயுக்களும் வசப்படும். இந்த முதல் தீட்சையில் பின்னைந்து மாதங்களில் கற்பசாதனையை விட்டுவிடும்படியான பற்பல வியாதிகள் சம்பவிக்கும். அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் திடச்சித்தமாகச் சாதனைபுரிய வேண்டும்.

## சட்டைமுனி (100)

"காணப்பா காயகற்பம் கொள்ளு வோர்க்குக்
    க்குமுறையாய்க் காட்டுகிற வரிசை யில்லை
தோணப்பா கொள்ளையிலே மயக்கந் தாகம்
    சொற்பெரிய உடல்நோவு வருத்த மானால்
வீணப்பா என்றுவிட்டோர் கோடா கோடி
    விதியளவோ மதியளவோ வினையோ காணேன்
ஊணப்பா என்று சொன்ன நூலின் தன்மை
    ஒருமொழியாய்க் குருமொழியாத் தோஷந் தானே."

## ஞானவெட்டி

"அண்ணமாரே கேளீரோ அந்த
    அஞ்சுதிங்கள் படும்பாடதனில்
என்னவென்று யானுரைப்பேன் நல்ல
    இடிபோல் இடிகள் முழங்கிடுமே
மன்னர்மன்னர் கூடியல்லோ நல்ல
    மல்யுத்தங்கள் செய்ததுபோல்
தன்னுடலுந் தன்னதல்ல விந்து
    தாமரைத்தண்ணீர்போல் தான்வருதல்
சொன்னேன் படும்பாடு இந்நூல்
    சூதென்று தள்ளிடலாகாது
உண்டால் தெரியுமதாம் அமுரி
    உடலுக்குள் தொண்ணூற் றறுவருமே
சென்றா லுயுத்தியங்காண் மீளாச்
    சித்திரவதையதை நீயறிந்து
பண்டு பழகினதால் பின்பு
    பாவையருடனே சேராதே."

## அமுதகலைக்ஞானம் (1200)

(1) "பண்ணப்பா காயாதி கற்பங் கொள்ளப்
பக்குவத்தைச் சொல்லுகிறேன் பண்பாய்க் கேளு
விண்ணப்பா ஆதியந்த நடுமூன் றாக
விளங்குகிற பொருளதனை விரும்பிக் கேளு
நண்ணப்பா அமுதகற்பம் அகார பீடம்
நடுவான போதமடா ஆர்தான் காண்பார்
உண்ணப்பா அகாரமென்ற பொருளைக் கேளு
உறுதியுள்ள புலத்தியனே யுண்மை தானே."

(2) "தானென்ற அகாரமடா விந்து விந்து
தண்மையுள்ள விந்துநீர் தண்ணீ ராச்சு
வானென்ற விந்துநீர் தன்னை வாங்கி
மனதுடனே அந்திசந்தி கொண்டு மைந்தா
கோனென்ற குருபதத்தில் மனதை வைத்துக்
குணமாக ரேசகபூ ரகமும் பண்ணி
நானென்ற அகம்போக்கிக் கும்பகத்தே நின்றால்
நலமில்லாத் தேகம்வெகு வுறுதி யாமே."

(3) "ஆமப்பா வுறுதிமன துறுதி யாக
அப்பனே கொண்டுவிடு மண்ட லந்தான்
நாமப்பா வாதபித்த சேத்து மத்தால்
நாடிவரும் வியாதியெல்லாம் நாடா தோடும்
போமப்பா நரையோடு திரையும் போகும்
பொல்லாத திரோதகையின் மாய்கை போகும்
தாமப்பா நந்தியொளி பிரகா சிக்கும்
தயவாகப் போகும்வெகு தன்மை தானே."

## ஞானவெட்டிக்குத் திறவு கோலாகிய நவரத்தின வைத்திய சிந்தாமணிப் பாடல்கள்

*அமுரி யாவ தலைகட லுப்பதா மாதி யுப்புவா காசவெண் ணுப்பதா, மமிர்த மாமதி யுப்பறி யாமலு*

மயங்கி னார்கள்வண் ணானுப் பறிந்திடார், திமுர்த மாடித் தயங்கி யலைந்தனர் தீதி லாக்கரை வித்தையி தாண்டை காண், குமுரி டுங்கட லுப்பறி யாமலுங் கூட்டங்கூடிக் குணமழிந் தார்களே.

## காரசாரங் கட்ட, மலசல சாட்சியறிய

"சலதா ரைவழி தானறிந் தாலல்லோ மலதா ரைவழி மார்க்க மறியலாஞ், சலதாரைவழி சாரம் பிறந்தது மலதா ரைவழி காரமுதித்தது, மலத்தி லேவிளை வானது காரமாஞ் சலத்தி லேவிளைவானது சாரையாஞ், சலத்தி னால்மல மாவதுங் கட்டிடு மலத்தினாற்சல மாவதைக் கட்டிடே."

"மண்ணுந் தண்ணீர் மருவிய போதினிற் பெண்ணு மாணும் பிறப்பொன்ற தாகிடு, முண்ணும் போது முயர்நில மாகிடுஞ் சண்ணுமேசார காரமுஞ் சுண்ணமாம், விண்ணி லுப்பு விளைவுமுன் னுக்குளே குண்ணு போலே குவிந்திடும் பூவதா, மெண்ணு மீசனுன்னுக்கு ளிருக்கையிற் பொன்னுக் கேன்பொருள் தேடி யலைவதே."

## அமுரியே யண்டபிண்ட நீரெனல்

"அமுரி காரமந் நீரதே சுண்ணநீர் புனல தீதநீர் பொசித்திடும் போதிலே, வமுரி யேமதி வத்தவு முப்பதாம் நமனு மேதுகா ணாடிடு மண்டலந், திமிரி தகுரு செப்பின வாறுதான் விமல சுரூபமேன் மாயுரீர் மாண்பர்காள், குமுளி நீரறி யாமற் றவிக்கிரீ ரமுரி யேயண்ட பிண்டம தாகுமே."

## சுத்த காங்கையாவது சுக்கில சுரோணித மாகையால் முன்னமே முடிந்திருப்பதைக் காணார்களெனல்

"சுத்த கங்கைச் சுரோணித நாதமாஞ் சொன்னாற் றோஷம்வந்தெய்திடுஞ் சுக்கிலங், கத்தன் சொன்ன கருத்தறிந் தோதயான் கலிகளேதுகாண் கண்டவர்

விண்டிடார், முத்த ரானமுன் னோர்கணூரலோதினார் முன்னமே முடிந் தானதைக் காண்கிலார், வித்து மென்ன விண் ணுப்பதும் விந்துதான் மேதி னிபுவி தோறும் விளைவதே.”

இந்த அகார, உகார, மகார கற்பங்களானது, எண்சாணுயரத்திருக்கும் பனங்கள் என்று குணங்குடியார் கூறியபடி நமது சரீரத்திலேயே இருக்கிறது. இதன் மர்மத்தை வெளிப்படையாகச் சொன்னவர்கட்கெல்லாம் உலகத்தார்கள் நிந்தனை மூட்டை கட்டிவிட்டார்கள். அதனாலே நாமும் சிறிது மறைவாகச் சொல்ல நேர்ந்தது. இந்த அகார கற்பத்தை மேற்கூறியபடி தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், பாம்பு, தேள் முதலான விடசெந்துக்கள் கடித்தாலும் விடமேற்படாது. இக்காலத்தில், சில இங்கிலீஷ் டாக்டர்களும் இதை உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறார்கள். நமது முன்னோர்கள் கூறியதை அலட்சியம் செய்யவும், அதையே மேனாட்டார் கூறிவிட்டால் ஆனந்தம்! ஆனந்தம்!! என்று மேள தாளத்துடன் ஒப்புக் கொள்ளவும் கூடிய காலமாயிருக்கிறது.

## 5. நான்காம் மந்திரம்

# புறக்கற்ப சாதனை

இதுவரையிலும் அகக்கற்பமாகிய மும்மூல கற்பத்தைப் பற்றிச் சொல்லிவந்தோம். இனிப் புறக்கற்ப மாகிய பலமுறைகளை விவரமாக விளக்கிச் சொல்ல ஆரம்பிக்கின்றோம்.

### விருத்தம்

"தன்னுக்குள் ளவிழ்த மான தாரக மாமும் மூல
மன்னகக் கற்பந் தன்னை வழுத்தினோம், புறத்தின் கற்பம்
நன்னல மாக மேலோர் நவின்றதை யினிதா ராய்ந்து
பின்னவ ருணரு மாறு பேசினோங் கருணை யாலே."

புறக்கற்பம் என்பது சாதாரணச் செடிபூடு தானே என்று நினைத்துக் கெட்டுப்போக வேண்டாம். அவற்றின் இரகசியம் தெரியாமல் அப்படி நினைக்க நேரிடுகிறது. எத்தனையோ பச்சிலைகளை நாம் காலால் அலட்சியமாய் மிதித்துச் செல்லுகின்றோம். நமக்கு ஒரு வியாதி சம்பவித்திருக்குங்கால், வயித்தியன் வந்து கரிசாலை கொண்டுவா? குப்பைமேனி கொண்டுவா? அவுரி கொண்டுவா? என்னும்போது, அவசரத்தில் அந்தப் பச்சிலைகள் இன்னவிடத்தில் முளைத்திருக்கிறது என்னும் ஞாபகமில்லாமல், இங்குமங்கும் ஓடி அலைவோம். ஆதலால், 'போகுமடா செடிபூடு கற்பமில்லை,' என்பதை இங்கு நினைத்து அலட்சியம் செய்யவேண்டாம். ஒரு வஸ்துவை நல்லதென்று சொல்வதற்காக, மற்றவைகளை யிகழ்வது சகசம். அதுபோல் அகக்கற்பத்தை பெருமைப் படுத்துவதற்காகவே புறக்கற்பங்களை அங்ஙனம் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். அவற்றின் உண்மை இன்னதென்று

அறியாமல் பிதற்றுபவர்கள், அவற்றின் உண்மையை மற்றவர்களால் நிதரிசனமாய்க் காணும்போது, தனது அறியாமையை எண்ணி வருந்துவார்கள். ஆகையால், "பெரியோர் கருத்தைப் பெயர்த்தலறியலாகா" என்னும் முதுமொழி போல், பெரியோர்கள் அமைத்த உண்மையான கருத்தை இன்னதென்றறிய நமக்குப் போதுமான சக்தியில்லாததால், அவர்களைப் பின்பற்றி நடப்பதே நமக்கு நல்ல நெறியாகும்.

கற்பசாதனை செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது முதலில் மூதண்ட லேகியமும், பின்னர் அயக்காந்த செந்தூரமும் ஒவ்வொரு மண்டலம் (48 நாள்) அறுசுவையை நீக்குவதற்கு முன் சாப்பிட வேண்டியது. இப்படிச் சாப்பிடுவதனால் சரீரத்தில் அறுசுவையினால் ஏற்பட்ட பல அசுத்தங்களும், பல விரோதங்களும், உஷ்ணமும் நீங்கிப் பரிசுத்தம் ஏற்படும்.

## அயக்காந்த செந்தூரம்

பயிர்க்காந்தம்-உருளைக்காந்தம்-ஊசிக்காந்தம்-அயக்காந்தம் எனக் காந்தம் நான்கு வகை. அவற்றுள் அயக்காந்தம் (கிடையாவிட்டால் ஊசிபிடிக்கும் காந்தம்) ஒரு பலத்தை நன்றாகப் பொடித்து, வெள்ளாட்டு இரத்தத்தில் போட்டு, அந்த ஆட்டின் கொழுப்பும் கூடப்போட்டு, அந்த ஆட்டின் தோலிற்கட்டி நெல்லுக் குதிரில் 4 மாதம் வைத்தெடுத்து உருக்கி, அந்த எடைக்குப் பாதி காரமும், சாரம், 5 பங்கும் மேற்படி காந்தம் 10 பங்குக்குத் துரிசு 2 பங்கும் சேர்த்து ஐந்துபங்காக்கிக் கொள்ளவும் உளுந்து மொச்சை-கோதுமை குன்றுமணி-கொள்-(காணப்பயறு) புறாவிரத்தம்- சர்க்கரை-தேன்-வெண்ணெய் வகைக்கு ஒரு பங்கெடுத்து ஆட்டுரத்தம் விட்டரைத்து, ஐந்து பங்காக்கி, ஒரு பங்கில் ஒருபங்கு காந்தத்தைக் கூட்டிச் சரவுலை யிலிட்டு உருக்கி ஆட்டி,

அதை யெடுத்து ஊதிப்போட்டு, முன்போலவே ஒவ்வொரு பங்கையும் சேர்த்து உருக்கி யாட்டி, இப்படி 5 முறை செய்தால் காந்தம் சத்தாகும்.

## செய்முறை

காந்தச்சத்து-பலம் 2, தங்கம்-பலம் 1 இரண்டையும் ஒன்றாக உருக்கி, சூதம்-பலம், 1, கெந்தகம் பலம் 4 இவைகளைச் சேர்த்துக் கல்வத்திலிட்டு பொற்றலைக் கையான் சாற்றாலாட்டி, வில்லை தட்டி ஓட்டில்வைத்து மூடிச் சீலைமண் செய்து புடம்போட்டெடுத்து, மேற்படி சாற்றாலாட்டி முன்போல் புடம்போடவும். இப்படி 11 புடம் போட்டபின் செந்தூரமாகும் வரையில் வெளிப் புடமாகப் போட வேண்டியது. செந்தூரமானபின் எடுத்து, ஒருவேளைக்கு இரண்டு பணவெடை வீதம் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டால் சரீரம் சிவந்து மின்னும். நரைதிரை மாறும். கண் இரண்டும். பெருக்கும். முகம் சிறுபிள்ளை முகம்போலாகும். தந்தங்கள் இறுக்கும். ஆச்சரியமான வேதையு முண்டாக்கும். கோரக்கர் இந்தப் பக்குவமே செய்தனராம்.

## (வேறு முறை)

## அயக்காந்த செந்தூரம்

அயக்காந்தம்-பலம் (10) இதைக் குன்றிமணியளவாக உடைத்து, செம்மறிப்பால் (4) படியில் நாலுசாமம் சுருக்குக் கொடுத்து எடுத்து கல்வத்திலிட்டு, செம்மறிப்பால் விட்டு நாலுசாமம் அரைத்து வில்லைதட்டி ஓட்டிலிட்டு, புடம்போடவும். இப்படி (5) முறை மேற்படி பாலால் அரைத்து (5) தடவை புடம்போடவும். அதன்பின் அதையெடுத்துப் பொடித்து அயச்சட்டியிலிட்டு, செம்மறி மயிர் பலம் (10) போட்டு அடுப்பேற்றி மிருதுவாக எரிக்க,

மயிர் கருகி தைலப்பசை உண்டாகும். அதனுடன் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது:

கருங்குன்றிச்சாறு-கொள்ளிலைச்சாறு-பொன்னாவாரைச் சாறு-ஆதளம்பால்-செவ்வல்லிக்கிழங்குச் சாறு-கார்த்திகை கிழங்குச்சாறு-புளியரணைக் கிழங்குச் சாறு-நல்லெண்ணெய் வகைக்குப்படி (1) இவைகளை அடுப்பேற்றி *கமலம் போல் எரித்து, கெந்தகம்-பலம் (3) வெண்காரம் பலம் (5) துரிசு பலம் (5) வீரம்-பலம் (1) $குடோரி பலம் (1) இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு பொடித்து மேற்படி குழம்பில் போட்டுக் குழம்பு பதத்தில் இறக்கி மேற்படி காந்தத்தில் பிசறிக்கொண்டு சரஉலையிலிட்டு ஊத, சத்து வேறு-திப்பி (கரடு) வேறாக வரும். காந்தக் கிண்ணத்தின் முறையும் இதற்குப் பொருந்தும். மேற்படி சத்தையெடுத்து வைத்துக்கொண்டு. திப்பியைத் தைலத்தில் பிசறி நாளத்தால் 5 தரம் ஊதித் தீர்ந்தால் செம்பு நிறமாகும்.

செம்பு நிறமான காந்தம் பலம் (4) தங்கம் பலம் (1) நாகம் பலம் (1) சூதம் பலம் (1) இவை நான்கையும் உருக்கிக் கல்வத்திலிட்டுப் பொடித்து, குடைமல்லிச் சாற்றால் அரைத்து, மூன்று நாள் சூரியனில் வைத்து எடுத்து மேற்படி சூதத்தால் அரைத்து, கெந்தகத்தைச் சுற்றிப் போட்டுப் பொடிசெய்து, மேருக்கேற்றி வாலுகையின் மேல் வைத்து(12) சாமம் எரித்து ஆறவிட்டு எடுத்துப் பார்க்க மாதுளம் பூவைப்போல் பிரகாசிக்கும்.

---

(*) எரிப்புத்திட்டமாவன:— இரண்டுவிரல் கனமுள்ள விறகு ஒன்று கொண்டெரிவது தீபாக்கினி. விறகு இரண்டு கொண்டெரிவது கமலாக்கினி, விறகு மூன்று கொண் டெரிவது சுவாலாக்கினி, விறகு நாலுகொண்டெரிவது காடாக்கினி. ஒருபலம் கொண்ட காட்டெருகாடை, மூன்று —கவுதாரி, பத்து—குக்குடம், ஐம்பது—வராகன், நூறு—கன புடமாம்.

$ குடோரி:—இதன் விவரம் அடுத்த பக்கத்தில் காண்க.

இதில் குன்றி யெடை ஒரு மண்டலம் உண்டால் சட்டை தள்ளும். சரீரம் சிவக்கும். காய சித்தி யாகும். பாஷாணங்களையுந் தின்னலாம். இதனால் எவ்விதத் தொந்தரவுகளும் நேரிடாது.

## (4) மேற்கூறிய அயக்காந்த செந்தூரத்திற்கு வேண்டிய குடோரி

நாலாங் காய்ச்சல் வெடியுப்பு பலம் (4) பூநீறு பலம் (4) வெள்ளைப் பாஷாணம் பலம் (4) பொரித்த வெங்காயம் பலம் (4) தாளகம் பலம் (4) சூதம் பலம் (4) சாரம் பலம் (4½) வறுத்த கல்லுப்பு பலம் (4) இவைகளை எருக்கம் பாலால் (6) சாமம் அரைத்து, சூரியனில் காயவைத்துப் பொடித்து, காசிக்குப்பி யென்ற மேருக்கேற்றி, அதில் அரைவாசி போட்டு வாலுகையின் மேல் வைத்து, கமலம் போல் (12) சாமம் எரித்து ஆறவிட்டெடுத்தால் வயிரம் போல் பதங்கித்து நிற்கும்.

மேற்கூறிய அயக்காந்த செந்தூரம் சாப்பிட்டான பின்னர், வல்லாரையையும், அதன் பின் கடுக்காயையும், அதன் பின் மிளகையும் கொள்ளவேண்டும். அதன் பின் கரந்தை-சீந்தில் முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி அருந்த வேண்டும்.

## (5) கறுப்பு மூலிகைப் பயிர்

கல்-ஓடு-மரத்தின் வேர்-நிழல் முதலியவைகள் இல்லாத சுத்தமான பூமியில், இரண்டுமுறை ஆழக்குழி வெட்டி, அதில் ஒரு முழம் (1/2) கஜம்) உயரம் ஒன்றிரண்டாய் வெட்டிய சேங்கொட்டையைப் பரப்பி, அதன்மேல், மிளகு சுட்ட சாம்பலையும், அதன்மேல் குளத்துப் பொறுக்கு என்னும் காம்பை மண்ணைப் போட்டுப் பாத்தி கட்டி, நித்தம் சுத்தசலம் விட்டுவந்தால், மூன்று மாதத்தில் சேங்கொட்டை அழுகிப் போகும்.

அழுகிய பக்குவம், மண் கறுத்திருப்பதனால் தெரிந்து, கொத்தி ஆறப்போட வேண்டும்.

சேங்கொட்டையை வெட்டாமல் முழுசாகப் போட்டால், தினந்தோறும் சலம்விட்டுக் கொண்டுவா, ஆறாவது மாதம் கொட்டைகள் பொருமி நிற்கும். ஏழாவது மாதம் சேறாக மாறும். அதன்பின், மண்கறுத்த பக்குவமறிந்து, கொத்தி ஆறப்போட வேண்டும்.

குழி நன்றாக ஆறியபக்குவம் தெரிந்து அதாவது வெட்டிய கொட்டையானால் மூன்றாவது மாதத்திலும், வெட்டாத கொட்டையானால் எட்டாவது மாதத்திலும், வல்லாரை-கற்றாழை-ஓமம்-கஞ்சா-கரிசாலை-சிறுசெருப் படை-அவுரி-வீழி-பொற்றலைக்கையான்-நொச்சி-கீழ்க்காய் நெல்லி-கரந்தை-தும்பை-ஊமத்தை-கொல்லங் கோவை (ஆகாசக்கருடன் கிழங்கு) நிலப்பனை-மேனி-சிவனார்வேம்பு-கொடிவேலி முதலியவைகளைப் பதித்து, நித்தநித்தம் பிராணாயாமம் முதலிய செபதபங்களை மறவாமல் அநுட்டித்துத் தண்ணீர் வார்த்துப் பயிரை முளைக்கச் செய்து, பயிர் முதிர்ந்து காய்ந்தபின் அதில் வித்து எடுக்கவேண்டும். அந்த விதையை முன்போல் சேங்கொட்டையிட்டுப் பக்குவப் படுத்திய குழியில் பதித்துத் தண்ணீர் வார்த்து முன்போல் வித்தெடுக்க வேண்டும். இவ்விதம் நான்குமுறை பயிர் செய்ய வேண்டும். ஆனால், முதலில் பதித்த வித்து முளைத்துப் பயிராகி விதையெடுப்பதற்குள், மற்றொரு குழி தயாராக இருக்க வேண்டும். இவ்விதம் நான்கு முறை பயிர் செய்வதற்கும் சேங்கொட்டையிட்டுப் பக்குவப்படுத்திய குழிகள் தயாராக இருக்கும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மூலிகைப்பயிர், முதல் முறையில் கால்கறுப்பும், இரண்டாவது முறையில் அரைக்கறுப்பும், மூன்றாவது முறையில் முக்கால் கறுப்பும், நான்காவது முறையில் முழுக்

கறுப்பும் உண்டாகும். இதை எப்படிக் காண்பதெனில், அந்தந்த இலையைக் கசக்கிக் கொக்கிறகில் தடவிப் பார்த்தால், அந்த வெண்மையான கொக்கு மயிர் காகத்தின் இறகு போல் கறுப்பாக மாறிவிடும். இந்த இறகைச் சவர்க்காரம் (Soap) முதலிய வஸ்துகளால் தேய்த்துக் கழுவினாலும் கருமை மாறாது.

இவ்விதமாகப் பக்குவப்படுத்திய வல்லாரை (தமக்கிஷ்டமான பச்சிலை)யை, கால்கறுப்பை முதலிலும், அதன் பின் அரைக்கறுப்பையும், அதன்பின் முக்கால் கறுப்பையும், அதன் பின் முழுக்கறுப்பையும் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த மூலிகையைக் காயகற்பத்துக்குள்ள பத்திய பாகப்படி சாப்பிட்டுவந்தால், பாம்புக்குச்சட்டை கழல்வது போல் சரீரத்தில் சட்டை தள்ளுவதுடன், உரோம்ங்க ளெல்லாம் தும்பியைப்போல் கறுத்துப்போகும்.

இந்தக் கறுப்பு மூலிகைப் பயிரின் முறையானது, மற்றொருவிதமாகவும் இருக்கிறது. அதை இதற்குப்பின் நேர்ந்தவிடத்தில் அமைப்போம்.

முதலில் வல்லாரையும், அதன்பின் கரந்தை-கரிசாலை-கற்றாழை-ஓமம்-வீழி-சிறுசெருப்படை முதலியவற்றை முறையே புசிக்கவேண்டுமென்று நியமம் இருப்பினும், வல்லாரை புசித்தபின், கடுக்காய்-மிளகு-கரந்தை-சீந்தில் முதலியவற்றைப் புசிக்கும் முறைகளைக் கூறுவாம்.

## 6. கடுக்காய்க் கற்பம்

பளபளப்புள்ள பொற்கடுக்காய் (கிடைக்காவிட்டால் செங்கடுக்காய்)களை உடைத்துக் கொட்டையை நீக்கி, தோலை மாத்திரம் சுத்தமாய் எடுத்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து, சாடியிலாவது

சீசாவிலாவது பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். அதன்பிறகு அமுரி என்னும் கங்காசலத்தின் மத்திய அமிர்ததாரையைக் காந்தபாத்திரத்திலாவது, பேய்த்தேற்றான் பாத்திரத்தி லாவது விட்டு, தேற்றாங் கொட்டையின் சந்தனத்தினால் தேற்றித் தெளிவிறுத்து. அதில் மேற்படி கடுக்காய்த்தூளை, அவரவர் வயதுக்கும் தேகக்கூறுக்கும் தக்கபடி, அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் விடியற்காலையில் சாப்பிட்டு, மாலையில் மூதண்டக் கியாழம் சாப்பிட வேண்டியது.

## 7. காந்தக் கிண்ணம்

காந்தத்தைப் பருக்கைக்கல் போன்ற சிறு துண்டுகளாகப்பொடித்து, அயச்சட்டியிலிட்டு கொள் ளிலை(காண)ச் சாற்றில் நான்கு சாமம் சுருக்குக்கொடுத்து, அதன்பின் வெள்ளாட்டுத்தோலில் வைத்து, அவ்வுதிரம் வார்த்துக் கட்டி, குப்பையில் குழிவெட்டி (20) நாள் வரையில் புதைத்து மூடி எடுத்துக் கல்வத்திலிட்டு, கொள்ளிலைச்சாறு விட்டு அரைத்தெடுத்து ஒரு கலசத்தில் வைத்து, மேற்படி சாறுவிட்டுமூடிச் சீலைமண் செய்து, கெசபுடம் போட்டு எடுத்து, ஒருபடி நல்லெண்ணெயில் அரைப்படி குன்றிமணியைப் போட்டு ஊறவைத்தெடுத்து கல்வத்தில் மெழுகுபோலாட்டி, மேற்படி எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து, எலியாலம்பால்-கொள்ளிலைச்சாறு வகைக்குச் சேர் (1) கெந்தகம் பலம் (4) வெண்காரம் பலம் (2) குடோரி பலம் (1) இவைகளைப் பொடித்துக் கொள்ளிலைச் சாற்றிலாட்டி, மேற்படி எண்ணெயிற் போட்டு எரித்துக் குழம்பாகும் பதத்தில் இறக்கி, மேற்படி காந்தத்திற் பிசறிவைத்து முன்போல் உருக்கி, இவ்விதம் (7) தடவை உருக்கக் காந்தம் சத்தாகும். அதை மெழுகுகட்டிக் கிண்ணிசெய்து கொள்ளல் வேண்டும். இந்தக் கிண்ணி செய்வது சாமானியமல்ல. இது சித்தர்களுடைய அநுபவ முறை.

## பேய்த்தேற்றான் பாத்திரம்

அதிக கசப்பான பேய்த்தேற்றான் மரத்தின் வடக்கு வேரைக் கொண்டுவந்து, படி அல்லது கிண்ணம்போல் செய்து, அதில் இஷ்டமான எவ்விதக் கற்பங்களையும் விட்டு புசித்தால் மிக்க நலம். அன்றியும் அகார கற்பத்தை உதயத்தில் ஒரு சேரவிட்டு, அதில் ஒருபிடி கடுக்காய்த்தூள் போட்டு ஒரு மண்டலம்கொள்ள வாசிகட்டுப்படும். காயசித்தியுமாகும். குஷ்டம், மேகம், சூலை முதலிய சகல ரோகங்களும் பஞ்சாய்ப் பறக்கும்.

இந்தக் கடுக்காய் கற்பத்தை (20) வயதுள்ளவர்கள் (20) நாளும், (30) வயதுள்ளவர்கள் (30) நாளும், (40) வயதுள்ளவர்கள் (40) நாளும், (50) வயதுள்ளவர்கள் (15) நாளும், (60) வயதுள்ளவர்கள் (10) நாளும் உட்கொள்ள வேண்டும். (60) வயதிற்குமேல் சரீரமானது தளர்ச்சி அடைந்திருக்கும். ஆதலால், காயசித்தி செய்யமுடியா தென்பது ஒரு தலை. வாலைப் பருவத்தில் காயசித்தி பண்ணினால் எப்போதும் வாலைப்பருவமாகவும், எவ்வனத்தில் தின்றால் எவ்வனமாகவும், (30) வயதில் தின்றால் முப்பது வயதாகவும், (50) வயதில் தின்றால் (16) வயதாகவும், (80) வயதில்தின்றால் (20) வயதாகவும் தோற்றிக் கொண்டிருக்கும். (80) வயதுக்குமேல் நாடிநரம்புகள் தளர்ந்திருக்குமாதலால் காயசித்திசெய்ய முடியாதென்பது மற்றொருதலை. ஆனால் 35 அல்லது 40 வயதுக்குள் பிராணாயாமம், காயகற்பம் இவைகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

## பதஞ்சலியார்—திருப்புகழ்

"மூடரே வயதோடி தள்ளாடிய
நாளிலே யென்ன ரேசக பூரகம்
மோசமே வரும்நோய் பிணியாலுடன் மீளாதே

காலதாமத மாயரை நாழியும்
வீணிலே திரியாமல் நன்னேரோடு
காணு தேசிகனாரிரு சேவடி காணியே

காடுவாவெனவே கரநீடவும்
வீடுபோவெனவே சொலியூடவும்
கால சூனியமா மிதுவேவிதி காணீரோ

சாகுநாளையிலே சிவனேயென
ஓதினால் விடுமோ தலைமேல்விதி
சாடவேவரும் ஏமபடாளர்கள் தாழ்வாரோ."

## கடுக்காயைப் புசிப்பதற்கு 12–மாதத்திற்கும் அனுபானங்கள்

*சித்திரை-வைகாசிக்கு, மேலே கூறியுள்ளபடி அமுரி அல்லது சுக்குக்கிழாயத்திலும், ஆனி-ஆடிக்கு வெல்லத்தி லும், ஆவணி-புரட்டாசிக்கு குறிஞ்சித்தேன் அல்லது இந்துப்பிலும், ஐப்பசி-கார்த்திகைக்குக் கற்றாழைச் சோறு அல்லது சர்க்கரையிலும், மார்கழி-தைக்குக் கற்கண்டு அல்லது சுக்குக் கியாழத்திலும், மாசி-பங்குனிக்கு தேன் அல்லது பசு நெய்யிலும் உட்கொள்ள வேண்டும்.*

## 8. மிளகுக் கற்பம்

*முன்போல் தெளிவிறுத்த அமுரியில், முதல் நாள் காலையில் (5) மிளகைச் சூரணம் செய்து உட்கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் காலையில் (10) மிளகும், மறுநாள் காலையில் 15 மிளகுமாக 100 மிளகுவரையில் ஏற்றி 20 நாளும், ஐந்தைந்தாய்க் குறைத்து 20 நாளுமாக (40) நாளைக்கு உட்கொள்ள வேண்டியது. மாலையில், பொற் கொன்றைப்பூ-வெள்ளைமந்தாரைப்பூ-கொடிமல்லிகைப்பூ இம்மூன்றையும் நிழலில் உலர்த்திச் சூரணித்த தூளோடு, நல்லகுறிஞ்சித்தேன் விட்டுக் குழப்பிச் சாப்பிட வேண்டியது. உஷ்ணம் அதிகரித்தால் மூதண்டக்கிழாயம் அருந்த வேண்டும்.*

## 9. தூதுவேளைக் கற்பம்

தூதுவேளையிலை-சாதிக்காய்-தக்கோலம்-வாலுழுவை விதை-கொடிவேலிவேர்-பொற்கொன்றைப்பூ-நிலப்பனைக்கிழங்கு இவைகளைச் சமமாக எடுத்துப் பொடியாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து, மூன்று கழஞ்சு எடுத்துச் சல்லிய நெய்யில் மத்தித்து ஒரு மண்டலம் (40 நாள்) புசிக்க வேண்டும். இந்தப் பொடியைப் புசிப்பதனால் வாத பித்த சிலேத்துமம் மீறாமல் சமநிலையில் நிற்கும்.

## 10. கரந்தைக் கற்பம்

சிவகரந்தையைக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்திச் சூரணித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, நாலுக்கொரு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கழஞ்சு குறிஞ்சித் தேனில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள வேண்டியது. இதனால் வாத பித்தம் சிரசேறாமல் கீழ் நோக்கும். வாசியேறி நிற்கும்.

## 11. சீந்தில் கற்பம்

பொன்போன்ற பளபளப்புள்ள பொற்சீந்தில் (சிவப்பு அல்லது சாதாரண சீந்தில்) முற்றிய அடித்தண்டாகப் பார்த்து கொண்டு வந்து, மேல் தோலையுரித்துச் சிறிது சிறிதாகக் கிழித்துக் காயப்போட்டு, பின் கல்லுரலிலிட்டு இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து, நாலுக்கொரு பங்கு சர்க்கரை அல்லது சமபாகம் கற்கண்டு சேர்த்து, தினம் ஒரு கழஞ்சு அல்லது வெருகடித்தூள் வீதம் அந்தி சந்தி ஒரு மண்டலம் உட்கொண்டால், சுரதோஷம், மேகம் (21) கபாலவெட்டை அஸ்திசுரம் முதலிய பல வியாதிகள் நீங்கும். தாது இறுகும்.

## 12. வேம்புக் கற்பம்

நூறுவருடம் சென்ற வேம்பின் பட்டையை வெட்டி வந்து மேற்புறணியை நீக்கிக் கண்டங் கண்டமாய் நறுக்கி,

நிழலில் காயவைத்துக் கல்லுரலிலிட்டு இடித்துத் தூளாக்கி, வஸ்திரகாயம் செய்து, கரிசாலை-மல்லிகைச்சாறு விட்டு 7 தரம் உலர்த்தி, குறிஞ்சித் தேனில் வெருகடித்தூள் ஒரு மண்டலம் அந்தி சந்தி சாப்பிட்டால், சரீரம் கருங்காலிபோல் வயிரமாகும். சுக்கிலம் மேலே நோக்கும். நரை திரை மாறும். இதைக் கருக்குன்றிச் சாற்றில் ஏழுமுறை ஊறவைத்து உலர்த்தி எட்டுக்கொரு பங்கு கற்கண்டு கூட்டிச் சாப்பிடுவது மற்றொரு முறை.

## 13. கரிசாலைக் கற்பம்

சமுத்திரத்தின் சப்தம் கேளாத வெகு தூரத்தில் முளைத்திருக்கும் கரிசாலை-குப்பைமேனி-கரந்தை-வல்லாரை-நீலி பொற்றலைக்கையான் இவைகளைச் சமூலமாகக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தி யிடித்துச் சூரணித்து, வெருகடிப் பிரமாணம் அந்தி சந்தி தேனில் உட்கொள்ள, காய சித்தியாகும். வயிற்றின் கிருமிகள் போகும். கண் சிவக்கும். பகலில் நட்சத்திரங்கள் தெரியும்.

ஆசாரியர் உபய திருவடியில் இலட்சியம் வைத்து, கரிசாலையைத் தினந்தோறும் பச்சையாகவாவது, சமையல் முதலிய வகையாலாவது சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பிரதமஉள்ளுடம்பை நீடிக்கப்பண்ணும். மேற்குறித்த மூலிகையை அலட்சியம் செய்யாமல் நாடோறும் உட்கொண்டால் தேகக்கெடுதியாகிய அசுத்தம் நீங்கி, தேகம் திடமாகி நெடு நாளைக்கிருக்கும், முத்தியடைவ தற்குச் சகாயமாயுமிருக்கும். மகான்களிடத்தில் வெகுகாலம் காத்தாலும் மேற்குறித்த மூலிகையின் பிரயோசனத்தையும், உண்மையையும், அனுபவத்தையும் வெளியிடார். பரம கருணாநிதியாகிய நம் தலைவனால் கிடைத்தது. அசட்டையின்றி உட்கொள்ளல் வேண்டும். மேற்குறித்த மூலிகை நீரில்லாவிடத்தில் இருக்கிறது மிகநன்று. நீர்ப்பாங்கான விடத்திலுள்ளது காரமிராது. தந்த

சுத்திசெய்து அண்ணாக்கில் தர்ச்சனி விரலால் தேய்க்க மேற்குறித்த மூலிகையால் பித்தநீர் கபநீர் வெளியாகிக் கண்ணொளி விசேடிக்கும். நேராத பட்சத்தில் பொற்றலைக் கையாந்தகரை கூடும். மேற்குறித்த மூலிகை செந்தூரம் செய்வதற்குச் சிறந்தது. அதை உலர்த்திக் குழித்தயிலம் வாங்கியும் செந்தூரஞ் செய்யலாம். அது போலவே அறிவை விளக்குவதற்கும், கவன சத்தி உண்டு பண்ணுவதற்கும், கரணம் ஓய்வதற்கும், கபத்தை அரிப்பதற்கும் யோக்கியதை யுடைய மூலிகை தூதுளை. அதை மேற்குறித்தபடி அநுட்டித்தால் விசேட நன்மை செய்யும். கரிசாலை தந்த சுத்தியால் வசீகரமும் நேரிடும். இஃது உண்மை என்றனர் பெரியார்.

## 14. அண்டக் கற்பம்

கரியவாரணம் ஆணும் பெண்ணுமாக வாங்கி வந்து வளர்த்து, அதனுடைய அண்டத்தை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, மேலும் கீழும் கல்லுப்பினால் மூடி 20 நாள் அல்லது ஒரு மாதம் வைத்திருந்தால் அண்டங்கல் கட்டிப் போகும். அதன்பிறகு அதை யெடுத்து, இருப்புச் சட்டியில் வைத்துக் கருடன் கிழங்குச் சாற்றில் 2 சாமம் எரித்தெடுத்து, தினம் ஒவ்வொரு அண்டத்தை மேல் ஓடு நீக்கி இரண்டாக்கி, அந்தி சந்தி 20 அல்லது 40 நாள் சாப்பிட்டால், சரீரமானது குறையாமலும் வளராமலும் கற்றூண் போலாகும். சரீரம் சிவக்கும். கண்கள் செந்தாமரை போலாகும். நரம்புகள் இறுகும். பெண்களை மருவினாலும் விந்து இறங்காது. சரீரத்தில் சட்டை தள்ளும்.

## 15. கனை எருமைக் கற்பம்

இவ்விருட்சம் மிகவும் அபூர்வமானது. இது புளியமரம்போல் தோற்றும். இலை வக்கணத்திலையின் நீளமிருக்கும். பூ காட்டரளிப்பூ போன்றது. அதன் அடி சிவப்பாயும், மேல் வெண்மையாயும், உட்புறம் சொற்பம்

சிவந்துமிருக்கும். இதன் பாலை எடுக்கும்விதம் அதிசயமானது. மரத்தருகிற் சென்று எருமைக்கன்றுபோல் கனைத்து, பின் அரிவாளால் கொத்தி, ஓர் கிண்ணத்தை அடியில் வைத்தால் பால் வடியும். ரப்பர் மரத்திலிருந்து பால் எடுப்பதுபோலவே எடுத்தல் வேண்டும். எருமைக் கன்றுபோல் கனைத்துப் பால் எடுப்பதால், இதற்குக் கனை எருமை மரம் என்று பெயர் வந்தது. இவ்விருட்சம் கொல்லிமலை வடசார்பில் வேப்பத்தூர் சரகத்தில் அகப்படக்கூடியது. இதன் பால் மிகவும் காரமானது. தில்லம்பாலைக் காட்டிலும் கொடியது. இந்தப்பால் பட்டவிடம் உடனே புண்ணாகும். இந்தப் பாலினால் (64) வகைப் பாஷாணங்களும் சுத்தமாகும். இதைக்கொண்டு மெழுகு நீற்றினம் இவைகள் செய்யலாம் என்று 1916ஆம் வருடம் மார்ச்சு மாதத்திய வேலூர் ஜனோபகாரிப் பத்திரிகை கூறியுள்ளது. இஃதிவ்வாறு கூற, இதற்கு எதிர்மறையாக,

## அகஸ்தியர்

"வாடிநீ திரியாதே எருமை விருட்சம்
மாட்டுப்பால் தோற்றுவிடும் மண்டிப் பாரு
கோடிவரை அன்னம்வேண்டாம் நோயு மில்லை
கூற்றனில்லை கனஎருமை பொலியும் பாரே."

"பொலியுமே அவ்விருட்சம் கண்ட போது
பொடுபொடென இரையுமடா நசியென் றாலோ
வலியுமே அடங்கிவிடும் இரும்பு கொண்டு
மரந்துளைத்துக் கலசமதில் கட்டி வாநீ
கலியுமே கள்ளிறங்கும் வாறு போலக்
கலசமுட்டப் பாலிறங்கி யிருக்கும் பாரு
அலியுமே அமிர்தமது பருகி வந்தால்
அமுதுண்ண வேண்டாமே அன்ன மாச்சே."

என்று கூறியுள்ளனர்.

இவ்வாறே சிலர் புசிப்பதாகவும், மாடுகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வியாதிக்காகக் கொடுப்பதாகவும் பிரத்தியட்சமாகக் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். ஆதலால் உண்மையை அறியவேண்டுவது பக்குவிகள் கடமை. அன்றியும், அகஸ்தியர் சித்தாதி யெண்ணெய் (8) என்னும் நூலில் காட்டெருமைப்பால் களஞ்சு (I) என்று கூறியதற்கு, நமது நண்பரொருவர், மலையகராதியிற் கூறியபடி எருக்கம் பால்-கள்ளிப்பால்-கூகைநீர் முதலியவைகளை விட்டு எரித்தும், அந்நூலிற் கண்டகுணம் இல்லாததை யுணர்ந்து இந்தக் கனை எருமைப் பாலை விட்டுக் காய்ச்சிய பின்னரே வியாதிகள் நிவர்த்தியாயின வென்று கூறியிருக்கின்றனர். பால் எடுக்கும்போது மரத்தருகிற்போய் எருமைக்கன்று போல் கனைக்க வேண்டுமென்று, நான் ஒரு மலைப்பளிங்கனிடம் கேளிவிப்பட்டிருக்கின்றேன். அன்றியும், இப்பாலுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும் என்றும் ஒரு நூல் கூறுகின்றது.

## போகர் நிகண்டு

"எருமைகனைச் சான்பெயரை யியம்பக் கேளு
ஏமனா மேதக விருட்ச மாகும்
தருமைய மேய்க்கிடவே விருட்ச மாகும்
சாதகப் பாலினியாந் தாயு மாகும்
ஒருமையா மொத்தகக் காலி யாகும்
உயர்சூத நாகபந் தனியு மாகும்
அருமையா யாக்கைதனைச் சித்தி யாக்கி
அறிந்தஎரு மைகனைச்சான் ஆண்மை யாமே."

குறிப்பு:— இவ்விருட்சத்தை, மேதிவிருட்சம்-எருமை கனைச்சான்-காட்டெருமை மரமென்றும் சொல்வதுண்டு. இது, நாமக்கல் தாலுக்காவுக்கடுத்த சேந்தமங்கலம் பள்ளம் பாறை என்னும் மலையடிவாரத்திலும், குளித்தலைக்கு வடமேற்கிலுள்ள அறப்பளீசுரர் கோவிலுக்குச் சமீபத்திலும்

இருக்கின்றது. இந்தப்பாலை 1913ஆம் வருஷத்தில் நாமக்கல்லுக்கடுத்த சேந்தமங்கலம் கொல்லிமலைக்குப் போய்க் கொண்டு வந்து அனுபவித்திருக்கிறோம்.

## 16. சர்க்கரை வேம்பு

இந்த வேம்பு, மலைகள்தோறுமுண்டு. இதன் காயைத் தின்றால் மதுரமாக இருக்கும். இலையைத் தின்றால் கசக்காது. அதையரிந்து காயைத் தின்று வந்தால் ஒரு பட்சத்திலும், பூவைத் தின்றால் ஒரு மாதத்திலும், இலையைத்தின்றால் ஒருமண்டலத்திலும் காயசித்தி யாகும். இஃது சேலம் சில்லாவில் தும்பல் என்னும் கிராமத்தில் இருப்பதாகத் தெரிய வருகிறது.

## 17. செங்கற்றாழை

இந்தக் கற்றாழையின் சோறு சிவப்பாக இருக்கும். அதை யரிந்து, ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் ஒருமண்டலம் அந்தி சந்தி சாப்பிட்டுவர வியர்வை கசியாது. சரீரத்தில் பரிமளம் வீசும். நரைதிரைமாறும். விந்து பெருகும் கண்கள் செவ்வரளிப் பூவைப் போலாகும்.

## 18. கிளிமூக்கு மாங்காய்

இந்த மாங்காயைப் பேய் மாங்காய்-காட்டுமாங்காய் என்றும் சொல்வதுண்டு. இதன் இலை அரசிலையைப் போலிருக்கும். காய் கசக்கும். பூ, பூத்த பத்தாவது நாள் பழுக்கும். அதையரிந்து புசித்தால் சீக்கிரத்தில் காயசித்தி யுண்டாகும்.

## 19. சாயா விருட்சம்

இந்த விருட்சத்திற்கு நிழல் சாயாமல் இருப்பதே ஒரு பெரிய புதுமையாகும். இவ்விருட்சத்தைக் கண்டால் அதன் இலை-பூ-காய் முதலியவற்றைச் சூரணித்து, (40) நாள்

கொண்டால் சகல வியாதிகளும் நீங்கிச் சரீரத்தில் சாந்தியுண்டாகும்.

## 20. கருங்கடலாடிக் கற்பம்

கறுத்த கரமஞ்சரி (கடலாடி)யைச் சமூலத்தோடு அரைத்து உருட்டி வெண்ணெயில் மத்தித்துப் புசித்தால் காயசித்தியுண்டாம். வயது 200. (நாயுருவி)

## 21. கரமஞ்சரிக் கற்பம்

கடலாடி (சூரனுருவி) வித்தைக்குற்றி அரிசியாக்கி, அதை முலைப்பாலில் அரைத்து உருட்டிப் பசும்பாலில் கரைத்து, அதில் எட்டிவித்தை உரைத்து, தத்துவமசி வாக்கியார்த்தத்தைத் தியானித்து உட்கொண்டால் எத்தனை நாள் சென்றாலும் பசிக்காது. பசியுண்டாக வேணுமென்றால், கொஞ்சம் இஞ்சியும், மஞ்சளும் கொள்ள வேண்டும். உடனே அக்கினிமீறி அளவில்லாத அன்னத்தை அருந்தச் செய்யும்,

## 22. காயசித்திப் பால் விருட்சங்கள்

சோதி-சுணங்கன்-முட்பன்றி-உரோமம்-செந்தாடு பாவை-முண்டினி-வெள்ளால்-சுரபி-கன எருமை முதலியவை காயசித்திக்குரிய பால் கொடுக்கும் விருட்சங்கள். சோதி விருட்சங்களும், சோதிப்புல்லும் இரவில் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கும். இந்த சோதி விருட்சத்தை இங்கிலாந்தில் வீடுகளுக்கு உத்திரமாக இணைக்கப் பெற்றிருக்கிறதாம்.

## 23. காயசித்தி மூலிகைகள்

கருநெல்லி-கருநொச்சி-புறச்சோதி-பெருஞ்சோதி-வெள்ளைப்பூத்துத்தி-கருநீலி-கருங்கொடிவேலி-செந்திரா-வெண்புரசு-இரத்தக்கள்ளி-குண்டலப்பாலை-கசப்புப் பசலை-கருவீழி-வெண்தூதுவேளை-கருத்தவாழை-

கருங்கரிசாலை-கருவூமத்தை-வெண்கரந்தை-கல்லாரை-மூவிலைக்குருத்து-கருந்தும்பை முதலியவைகள்.

குறிப்பு:—மேற்காட்டிய விருட்சங்கள்-செடி கொடிகளில் பெரும்பாலும் பாஷாண சத்துக்கள் இருப்பதால், ஒவ்வொன்றையும் தக்க அநுபவமுள்ள குருவின் உத்திரவினாலன்றிச் சாதாரணமாய் இலைதானே! கொடிதானே! செடிதானே! என்று அலட்சியமாய் எண்ணிப் புசித்துவிடக்கூடாது. அன்றியும் நல்லெண்ணெய் சம்பந்தமுள்ளவர்களுக்கும், காயசித்திசெய்ய விரும்புபவர்களுக்கும் வெகுதூரம் என்று சித்தர் நூற்கள் முழங்குகின்றன.

**ஏட்டுப் பிரதியில் வெகு இரகசியம்! இரகசியம்!!**
**என்று மறைத்து வைக்கப் பெற்றிருந்த**

## சுந்தரானந்த கேசரிக்கற்பம் 51

### பலபேர்கள் கேட்டுக்கொண்டதற்காகவே அச்சிடப்பெற்றது

இதன் கீழ்க்கூறப்பெற்ற சுந்தரானந்தர் கேசரிக்கற்பம் என்பதிலுள்ள விஷயங்கள் பெரும்பாலும் நம்பிக்கை கொள்வதற்கு முடியாதென்று நினைக்கிறேன். ஆனால், கெட்டதென்பதையும் நல்லதென்பதையும் சேகரித்துப் பார்த்தால்தானே நல்லது இன்னதென்று புலப்படும். ஆகையால், இதை வாசிக்கப்போகிறவர் இதைப்பற்றி தூஷணமும் பூஷணமும் செய்ய வேண்டாம். நம்பிக்கை கொள்ளாதவர்கள் இதை ஒரு கதையென்று நினைத்து விட்டுவிடுங்கள். ஆனால், நீங்கள் பரிசோதிக்காத விஷயத்தைப் பற்றிச் சொல்லவும் உங்களால் முடியாது.

"கேளப்பா வித்தையிலே கோடி யுண்டு
கேசரிபோல் கருக்கொன்று மில்லையப்பா

மாளப்பா மாண்டவுடன் எடுத்து வந்து
மனிதர்கள்தான் புழங்காத இடத்திற் போட்டு
சூளப்பா சுவர்வைத்து மேலே மூடி
சுழல்காற்று வெய்யில்மழை படாமற் செய்து
வாளப்பா மண்டலந்தான் கடந்த பின்பு
வளமாக மூலமெல்லாம் வாங்கு வாங்கே. (1)

வாங்கியே எலும்பையெல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு
வாகாக இவ்விடைக்கு நெல்லிப் பட்டை
ஓங்கியே செஞ்சந்தனக் கட்டை இரண்டும்
உத்தமனே நிறுத்துநன்றாய் ரேகித் தேதான்
தாங்கியே பெரும்பானைக் குள்ளே போட்டு
சார்பாக அரைமட்டும் குழிதான் வெட்டி
பாங்கியே குழிக்குள்சாண் அகலம் அப்பா
பாங்காக வெட்டியதில் கலசம் வையே. (2)

வைத்தபின்பு முன்பானை தன்னி லேதான்
வாகாக சட்டிகொண்டு மேலே மூடி
நைத்தபின்பு சட்டிநடுத் தமரும் போட்டு
நலமாகச் சந்துவாய் சீலை செய்து
மொய்த்தபின்பு முன்கலசம் மேலே வைத்து
மூட்டுவாய் எருக்கேளு ஆடு மாடு
அய்த்தபின்பு கழுதையோ டிவைதான் மூன்றும்
அம்மம்மா எருவாங்கி மூடிப்போடே. (3)

மூடியே தீப்போடு தைலம் வீழும்
முக்கியமிது சித்தருக்கு காட்டொ ணாது
ஆடியே தைலத்தில் பச்சைப் பூரம்
ஆச்சரிய விராகன்பத்து கிராம்பு பத்து
நாடியே ஏலமது விராகன் பத்து.
நல்லகோ ரோசனையும் விராகன் பத்து
வாடியே வால்மிளகு விராகன் பத்து
வரிசையுள்ள சுக்கதுவும் விராகன் பத்தே. (4)

பத்தோடே இவையெல்லாம் இடித்துக் கொண்டு
பாங்காக முன்தயில மதனிற் போட்டு
நத்தோடே விராகனெடை மண்டலந்தான் கொள்ள
நமனில்லை யுகாந்தவரை கெவுனி யாவான்
மத்தோடே யொருவருடங் கொண்டா யானால்
மகத்தான அகத்தியருக் கொப்பே யாகும்
பருத்தோடே சூரியன் சந்திரனுந் தேவர்
போகிறதும் வருகிறதும் தெரியும் பாரே. (5)

பாரேநீ யித்தயிலம் மண்ட லந்தான்
பரிவாகக் கொண்டுவிடத் தண்ணீர் தன்னில்
நேரேநீ கிடந்த தெல்லாம் தோற்றும் தோற்றும்
நீகேளு மண்டலந்தான் மூன்று கொண்டால்
காரேநீ பூமியிலே கிடந்த தெல்லாம்
கண்ணிலே தோற்றமப்பா கண்டு கொள்ளு
மாறாதே மண்டலந்தான் நாலு கொண்டால்
வரிசையுள்ள கெவுனியெல்லாம் தெரியும் பாரே. (6)

பாரப்பா மண்டலந்தான் கொண்ட பேர்க்கு
பரிவாக வயததுவும் நூறு நூறு
நேரப்பா மண்டலந்தான் இரண்டு கொண்டால்
நேராக வயதுநா னூறு மாகும்
காரப்பா மண்டலந்தான் மூன்று கொண்டால்
காசினியில் வயதவர்க்கு ஐந்நூ றாகும்
வேரப்பா மண்டலந்தான் நாலு கொண்டால்
விதமாக வயதவர்க்கும் எண்ணூ றென்னே. (7)

என்னவே மண்டலந்தான் அஞ்சு கொண்டால்
என்மக்காள் வயதாவதற்கு ஆயி ரந்தான்
மன்னவே மண்டலந்தான் ஆறு கொண்டால்
வயதவர்க்கு நாற்பதினா யிரந்தா னாகும்
கன்னவே மண்டலந்தான் ஏழு கொண்டால்
காசினியில் சாவுமில்லை யுகந்தான் கோடி

தின்னவே மண்டலந்தான் எட்டு கொண்டால்
சிவனிருந்த இடங்கூடத் தெரியுந் தானே. (8)

தானென்ற கைலைமுதல் தெய்வ லோகம்
சாதகமாய் பிரமாவின் லோகங் கூட
மானென்ற விஷ்ணுவுட லோகங்கூட
வரிசையுள்ள உருத்தினார் லோகங் கூட
கானென்ற மகேஸ்வரனார் லோகங் கூட
கனிவாக சதாசிவத்தின் லோகங் கூட
ஆனென்ற வருடந்தான் கொண்ட பேர்க்கு
அரகரா தெரியுமென்று அருள்செய் தாரே. (9)

அருள் செய்தார் அற்புதா னந்த மூர்த்தி
அப்படியே தைலத்தைக் கொண்டு கண்டேன்
அருள்செய்தார் அட்டசித்தி யெட்டும் பெற்றேன்
அரகரா ஆத்தாளைக் கண்டு கொண்டேன்
அருள்செய்தார் வாதமெல்லாம் ஆடித் தீர்ந்தேன்
அம்மம்மா காயசித்திக் கிதுவே போதும்
அருள்செய்தார் அதில்வாதம் சுருக்கு மெத்த
ஆச்சரியம் சொல்லுகிறேன் அறிவுள் ளோர்க்கே.
(10)

## வாதசித்தி

உள்ளபடி சொல்லுகிறேன் ரவியில் மைந்தா
உத்தமனே இத்தயிலம் சுருக்குப் போட
கள்ளபடி யீரைந்து மாற்றுக் காணும்
கைகண்ட தொழிலிதுதான் கருதிப் பாரு
நள்ளபடி யித்தயிலம் இரும்பிற் பூசி
நலமாக வெயிலில்வைக்க வெள்ளி யாகும்
தள்ளுபடி யில்லையிது மாற்றோ ஏழு
தாயுரைத்தாள் தப்பாது சார்ந்து பாரே. (11)

பாரடா இத்தயிலம் தன்னை நீயும்
பாங்கான துருசதனில் தடவி யேதான்
நேரடா வெயிலில்வைக்கச் சுண்ண மாகும்
நீக்கேது போக்கேது வேதை கோடி
காரடா இலிங்கத்தில் தடவி நீயும்
காட்டுவாய் வெய்லிலே வைக்கும் போது
போரடா துருசென்ற சுண்ணந் தன்னில்
புரட்டியே வெயிலில் வைக்க மெழுகு மாமே. (12)

மெழுகெடுத்து தைலத்தை விட்டு ஆட்டி
விரைந்துருட்டி சீலைசுற்றி விளக்கில் வாட்டி
அழுக்கெடுத்த செம்பதனை யுறவே யூதி
அம்மம்மா ஒருநூற்றுக் கொன்றே போட
நழுக்கெடுத்து பத்தரைதான் குறையா தப்பா
நான்கண்டேன் சித்தரெல்லாம் காணார் காணார்
தழுக்கெடுத்து சரக்காக நின்ற தெல்லாம்
தைலத்தைச் சுருக்கிடவே மெழுகாய்ப் போமே. (13)

மெழுகெடுத்து நவலோகந் தன்னிலிய
விளங்கவே பத்தரைமாற் றாகும் பாரு
அழுக்கெடுத்து வகாரவித்தை பாரா மற்றான்
ஆச்சரியம் இத்தைலம் கொண்ட பேர்க்கு
மெழுகெடுத்து யுகாந்தவரை இருக்க லாகும்
வெகுசித்து நடக்குமப்பா விரும்பிப் பாரு
தெழுக்கெடுத்து நெருப்புதன்னில் நடக்க லாகும்
திரவியங்கள் இமைக்குமுன்னே யெடுக்க லாமே.
(14)

## அஞ்சனம்

எடுக்கவே அஞ்சனத்தை இயம்பக் கேளு
என்மக்காள் கேசரிக்கால் குளம்பு நாலு

அடுக்கவே சீவிவந்து ஆண்பெண் இரண்டும்
ஆச்சரியம் கனத்தசட்டி யுள்ளே போட்டு
... ... ....

... ... ...

படுக்கவே மயனம்போல் கரிக்கிக் கொண்டு
பாங்காக எடுத்தொருகல் வத்தில் போட. (15)

போட்டுமே யொருநிறையாய் மைபோ லாட்டிப்
புதுமையாய் பெண்களிட விலக்குச் சீலை
நாட்டிலே சாண்நீளம் சதுர மாக
நன்றாக வாங்கிவந்து கரிப ரப்பி
ஆட்டுமே திரி திரித்து அகலி லிட்டு
அம்மம்மா தேங்காய்நெய் விட்டுத் தீபம்
மாட்டுமே கொழுத்தினபின் மண்டை யோட்டை
வாகாகக் கவிழ்த்துவைத்து வரிசை கேளே. (16)

வரிசையென்ன காற்றில்லா விடத்தில் வைத்து
வாகாகப் பெட்டியிலே மூடிக் கேளு
தரிசையென்ன திரியெல்லாம் எரிய விட்டுத்
தயவாக மேலோட்டை யெடுத்துப் பாரு
திரிசையென்ன மைபற்றி யிருக்கு மப்பா
திரமாக மையெல்லாஞ் சுரண்டிக் கொண்டு
வரிசையுடன் முன்தயிலம் தன்னை விட்டு
வாகாக மத்தித்துச் சிமிழில் வையே. (17)

வைத்தபின்பு அஞ்சனா தேவி தன்னை
வருந்தியே வஸ்துவைத்துத் தியானம் பண்ணி
நைத்தபின்பு விபூதிக்குள் பரைவீ டிட்டு
நன்றாக அதனுள்ளே சிங்கொன் றிட்டு
ஒத்தபின்பு பிரணவத்தை வளைத்துத் தட்டி
உரிமையாய் உன்மனதைப் பூரணத்தி லேற்றி
அய்த்தபின்பு அம்பிகையே! தாயே தேவி
அரகரா! சாம்பவியே! உமையே! என்னே. (18)

என்னவே! பராபரையே! பூரணியே! காளி!
　　என்தாயே! அஞ்சனா தேவி யம்மாள்!
கன்னவே இடையூறு வராமல் நீயும்
　　காரடியே மாதாவே! யென்று சொல்லி
மன்னவே விபூதியெல்லாம் தரித்துக் கொண்டு
　　மாதர்கள்தன் சீலையதால் திரிதி ரித்து
அன்னவே விளக்கேற்றி விளக்கின் முன்னே
　　அரகரா போயிருந்து அறையக் கேளே. (19)

கேளுநீ அஞ்சனத்தைக் குன்றி யளவு
　　கிருபையுடன் உன்னுடைய வலக்க ரத்தில்
நாளுநீ நடுவிலே வட்ட மாக
　　நயமாக ஓங்காரம் போலே போட்டு
வாளுநீ பலபல நினைவை விட்டு
　　மைந்தனே மையதனைப் பார்க்கும் போது
ஆளுநீ பளபளென ஒளிதான் வீசும்
　　அம்மம்மா கைதிறந்து ஓடும் காணே. (20)

ஓடுமப்போ பூதமொடு பிரேத மெல்லாம்
　　ஓகோகோ உன்னுடைய கண்ணிறி றட்டும்
நாடுமப்போ தட்டுதென்று மயங்க வேண்டாம்
　　நன்றாக பிரணவத்தைச் செபித்த போது
காடுமப்போ பிசாசெல்லாம் ஓடிப் போகும்
　　கனிவான அஞ்சனந்தான் நூற்றைங் காதம்
ஓடுமப்பா ஓடுமது உயர்த்தி மெத்த
　　வையகத்தோர்க் குரையாதே வரிசை கேளே. (21)

கேளடா புறக்கையில் அஞ்ச னத்தை
　　கெடியாகப் போட்டுப்பார் பூமி தன்னில்
வாளடா பாதாளம் உருகி யோடும்
　　வைத்திருந்த புதையலெல்லாம் எடுப்ப தற்கு
பேளடா குருப்தத்தை மனதி லுன்னிப்
　　பெண்களுட சீலையுடன் கழுதை லத்தி

தேளடா மனிதர்அஸ்தி மூன்றை யுந்தான்
தீக்கொளுத்திப் பணமிருந்த இடத்தில் தானே. (22)

கொளுத்தியே பணமெடுக்கப் பேய்க ளெல்லாம்
கூகூகூ என்றோடும் கூர்ந்து பாரு
அளுத்தியே மறைத்து வைத்தார் சித்த ரெல்லாம்
ஆறுமுக மூர்த்தியுட கிருபை யாலே
தெளுத்தியே உலகத்தோர் பிழைக்க வேண்டித்
திறந்துவிட்டேன் கைபாகம் செய்பாக மெல்லாம்
மழுத்தியே யிந்தமை திலதம் தீட்ட
வையகத்தோர் எல்லாரும் வசியம் தானே. (23)

தானென்ற மூலிகையில் விளையாட்டுச் சொல்வேன்
தனியுச்சி யேழுமண்டம் ஊடுருவி யேறும்
நானென்றே தானுரைத்துத் திலதம் தீட்ட
நன்றாக இராசமோ கனம தாகும்
ஏனென்று கைதொழுவார் இராச ரெல்லாம்
இதனுடைய பித்திட்டுப் புழுகு பூரம்
வானென்ற சந்தனத்தால் ஆட்டிப் பூச
மங்கையர்கள் மயங்கியல்லோ் வருவார் பாரே. (24)

பாருநீ இன்னமொரு அதிச யத்தை
பாடுகிறேன் நாதாக்கள் பண்பாய் மெய்க்க
மோருநீ இதனுடைய முன்னங் காலில்
முடிச்சுரெண்டும் மால்தேவி சிலையுங் கூட்டி
வாருநீ சீதேவிச் சாற்றி னாலே
மக்களே உண்டைபண்ணி வகையைக் கேளு
ஏருநீ புருவத்தே திலதந் தீட்ட
என்மக்காள் கவனுண்டை ஏறா தென்னே. (25)

என்னவே படைமுறியும் எதிரா ளிக்கு
என்மகனே உந்தனுக்குத் தோற்றா தப்பா
மன்னவே உலகத்தோர் சொல்லும் வார்த்தை
மாயசித்தி யாவனுக்கு உண்டா வென்பார்

முன்னவே மூக்கெலும்பு புழுகு பூரம்
முன்சாற்றி லாட்டியல்லோ திலதந் தீட்டில்
பின்னவே வுலகத்தில் நினைத்த மாதர்
பின்துடர்ந்து வருவார்கள் பேணிப் பாரே. (26)

பேணியபின் கண்ணெலும்பு தன்னை யப்பா
பேசாமல் சந்தனத்தி லுரைத்துப் பூசி
வாணியே தண்டில்மணி பூசிச் செல்ல
வலுவாக அடிக்குமப்பா வாது போடும்
ஓதியே யதன் செவியி னெலும்பு தன்னை
எடுத்துவந்து செந்நாயின் எலும்பு களும்
காணியே திலதமிடு வேட்டை தங்கும்
கைகண்ட தொழிலிதுதான் கருதிப் பாரே. (27)

கருதியே வலதுகன்னத் தட்டெ லும்பைக்
காரியமாய்க் கொண்டுவந்து முப்பூரம் சேர்த்து
அருதியே கோரோசனையும் புளியாறைச் சாற்றில்
ஆட்டியே உண்டைபண்ணித் திலதம் தீட்ட
அருதியுள்ள மாற்றானு முறிந்து போவான்
அம்புகுத்து வெட்டுமே வடுப்ப டாது
திருதியுள்ள இடதுகன்னத் தெலும்பு தன்னைச்
செப்புகிறேன் நன்றாகத் தெளிந்து கேளே. (28)

கேளுநீ வீரமொடு பூரங் கூட்டி
கெடியாகப் பொற்றிலையின் சாற்றி னாலே
தாளுநீ இன்னமொரு அஞ்ச னந்தான்
சாற்றுகிறே னென்மக்காள் தயவாய்க் கேளு
மாளுநீ வலதுதுடை வலது கண்ணின்
வாங்கியே குருபாதம் வழுத்தி ஏத்தி
ஆளுநீ தேவியுட பூசை செய்து
அன்பாக முப்பூரம் வகையாய்ச் சேரே. (29)

சேர்த்தல்லோ சிவந்துநின்ற உருவி வேரைத்
தீக்கொளுத்தி கரியாகச் சேரு சேரு

வார்த்தல்லோ கவிழ்தும்பை இலைக ருக்கி
மைந்தனே மருந்தெல்லாம் ஒன்றாய்க் கூட்டி
பார்த்தல்லோ நல்லெண்ணெய் தனிற்க லக்கி
பதினாறு வயதுசென்ற பாலர் கையில்
காத்தல்லோ போட்டுப்பார் கோடி காதம்.
கண்தெரியும் கண்தெரியும் காணு வாயே. (30)

காணவே இன்னமொரு சித்தி தன்னைக்
காட்டுகிறேன் சித்தருன்னைக் கண்டே ஏங்கிப்
பூணவே அட்டமா சித்தி ஆடும்
பூலோகப் பெண்களெல்லாம் வசிய மாகும்
ஆணவே சோதியுட கோசந் தன்னை
அய்யாநீ வாங்கிவந்து பூரம் சேர்த்து
மாணவே மணிபண்ணித் தரித்தா யானால்
மதயானை வணங்குமது வரைந்திட் டேனே. (31)

அரைந்திட்டேன் ராசாக்கள் வசிய மாகும்
அவனிதனில் பில்லிசூ னியங்க ளில்லை
வரைந்திட்டேன் சல்லியத்தின் வித்தை யெல்லாம்
ஏறாது பெண்வசிய மென்ன சொல்வேன்
அரைந்திட்டேன் அட்டமா சித்தி ஆட
அப்பனே பதினாறு மணிதான் பண்ணி
மரைந்திட்டேன் முகமணிக்குக் குளிகை கையில்
வகையறிந்து செபம் செய்ய எட்டும் ஆடும். (32)

ஆடுமிந்த மணிதரித்துக் கோட்டை யேறில்
அப்பாலே செல்லுமாம் விலங்கு தூளாம்
தேடுமிந்த மணியிருக்க வெடி மருந்தில்
தீப்பிடியா தனேகவித்தை சிறந்தே ஆடும்
நாடுமிந்த மணியாலே யோக சித்தி
நன்றாக ஞானசித்தி கெவுன சித்தி
ஆடுமிந்த அறுபத்து நான்கு சித்தும்
மவுனமென்ற கேசரியின் மார்க்கந்தானே. (33)

மார்க்கமினிச் சொல்லுகிறேன் மெள்ள வாங்கி
வங்காளப் பச்சையுடன் பூரம் கூட்டி
தாக்கவே கேசரிமேற் பல்லுங் கூட்டி
நாக்மென்ற தாளியிலைச் சாற்றா லாட்டி
வாக்கவே திலதமிட்டு நிலையைத் தொட்டால்
வழியுமடா காமவெள்ளம் வாங்கிக் கொண்டு
யேற்கவே மூலத்தில் மனதை வைத்து
யென்குருவைத் தொழுதிறைஞ்சி யேத்தி யேத்தே.
(34)

ஏற்கவே வீரமுடன் புழுகு பூரம்
இதிற்போடு வெண்காரம் சாரந் தானும்
நாற்கவே விந்துவுட னமுரி தானும்
நலமான முலைப்பாலு முமிழ் நீரோடு
வாற்கவே குருவண்டு தண்ணீர் சேர்த்து
வகையாகக் கல்வத்தில் மைபோ லாட்டி
சேற்கவே தலைநாதத் தனிற் கரைத்து
சேரிதிலே முன்செய்த துருசு சுன்னம். (35)

சுன்னத்தைச் சேர்த்தவுடன் சலமாய்ப் போகுஞ்
சுருக்கிடவே சூதம்து மணியாய்ப் போகும்
அன்னத்தைச் சிரசிலே தரித்துக் கொள்ள
அறுபத்து நாலுசித்து மாடு மாடும்
முன்னத்தைச் சாரணையைத் தீர்ந்தா யானால்
மூவுலகுஞ் சுற்றிவருங் கெவுன மாடும்
யென்னத்தைச் சொல்லுவன் நான் குளிகை வேகம்
யேமசித்தி மலைபோலே யியம்பக் கேளே. (36)

கேளடா முன்னங்கால் முன்கால் செய்யும்
கெடியான பிடரியுட யெலும்புந் தானும்
வாளடா லவங்கமுடன் புழுகு பூரம்
வல்லாரைச் சாற்றினா லரைத்து ருட்டி

தோளடா திலகமிடக் குலதெய்வ மெல்லாம்
சொன்னபடி கேட்குமப்பா சொல்லக் கேளு
தாளடா வலக்கையில் தடவிக் கொண்டு
தட்டடா பணந்தனையும் வளையுந் தானே. (37)

தானென்ற இடதுகையில் தடவி னாக்கால்
தானினைந்த வின்னமொன்று தயவாய்க் கேளு
ஆனென்ற பெண்களுக்குப் புருடர் வேண்டில்
அறைகிறேன் பின்னங்கால் முழங்கால் செப்பும்
வானென்ற புழுகுடனே பூரஞ் சூடன்
வாசமுள்ள சாம்பிறாணி மருந்தை யெல்லாம்
வேனென்ற கோழியுட அவரைச் சாற்றில்
விட்டரைத்து மயனம்போல் சிமிழில் வாங்கே. (38)

வாங்கியிதைப் பெண்திலதந் தீட்டி னாக்கால்
வாகாகப் புருடரெல்லாங் காலில் வீழ்வார்
தேங்கியே கண்டவுடன் மயக்க மாகிச்
சேர்கவே வேணுமென்று திரிவார் பாரு
வேங்கியிதன் முதுகில்நின்ற நரம்பு தானும்
வெள்ளெருக்கின் நூலுநன்றாய்த் திரித்துக் கொண்டு
தூங்கியே வில்லுக்கு நாணே செய்தால்
சொன்னகுறி தனிலடிக்குஞ் சூட்டிப் பாரே. (39)

சூட்டவே பின்தட்டு வுருளை தானுஞ்
சொல்லக்கேள் செவியெலும்பு மயிரு மாக்கி
தீட்டவே வங்காளப் பச்சைப் பூரஞ்
சேர்த்தல்லோ பேய்க்கருப்பன் சாற்றா லாட்டி
பூட்டவே தண்டிலே மையைப் பூசி
புணர்ந்திடவே தம்பனமாம் பூண்டு பாரு
வூட்டிடவே காதினிலே மருந்து பூசி
வலைவீச மீன்வேட்டை வாய்க்கும் பாரே. (40)

பாரப்பா யிம்மருந்தைத் திலதந் தீட்டில்
படைமுகத்தில் சென்றிடவே யுண்டை யோடும்

நேரப்பா சத்திராதி பகைக ளெல்லாம்
நில்லாம லோடுமடா நின்று பாரு
ஊரப்பா முதலாரைச் சாற்றா லாட்டி
யுண்டைபண்ணித் திலதமிட்டுச் சுண்ணங் கொள்ள
தூரப்பா வெகுசோறு தின்ன லாகுஞ்
சொல்லுகிறே னின்னமொரு சுருக்கந் தானே. (41)

சுருக்காக விருக்கவென்றால் கருநா கத்தில்
துரியமுடன் தம்பனத்தை வரைந்து கொண்டு
வுருக்காகக் கடைப்பல்லு நாலு வாங்கி
உத்தமனே நாகத்தால் பல்லை மூடி
நருக்காக வச்சீலை முந்தி நாவில்
நாலுபல்லு மூடியல்லோ யெரிவாய் மேலே
விருக்காகக் குடைபிடிக்கும் வெய்யி லுக்கும்
வேணுமென்றால் மழையிலுந்தா னடக்க லாமே. (42)

ஆமப்பா யின்னமொரு மார்க்கங் கேளு
அதின்மேல்வாய்ப் பல்லுடனே புழுகு பூரம்
வோமப்பா வெலியாலம் பாலா லாட்டி
வுறவாகக் கருங்குன்றிச் சாற்றா லாட்டி
தாமப்பா வுன்னெற்றித் திலதம் தீட்டத்
தண்ணீரில் நடக்கலாம் கண்கட் டுத்தான்
போமப்பா மாயைஎல்லாம் நன்றாய்ப் பாரு
பொய்யென்று நினையாது போற்றிக் கேளே. (43)

கேளுநீ ஆனையின்வால் பிடித்தி ழுத்தால்
கிருபையுள்ள யானைதன்னை விழுங்கி னாப்போல்
வாளுநீ காணுமடா வுலகத் தோர்க்கு
மகத்தான கண்கட்டு வித்தை மார்க்கம்
நாளுநீ செவியோரத் தெலும்பி ரண்டும்
நன்றான பூரமொடு சீனக் காரம்
தாளுநீ பொடிபண்ணிச் சிவந்த தூசு
தனிற்பரப்பித் திரியாக்கி கல்னார் சுற்றே. (44)

சுற்றியே அகலிலிட்டுக் கபிலை நெய்யால்
கருக்காக விளக்கேற்றிக் குறியால் மூடி
உத்தியே மைவாங்கித் திலதம் தீட்ட
வுலகத்துத் தெய்வமெல்லா முனக்கே தோன்றும்
மற்றுநீ சொன்னபடி தெய்வங் கேட்கும்
மனிதர்சொன்ன படிகேட்பார் மாய்கை மாய்கை
சத்தியே கொண்டாக்கால் சித்தி யாகுந்
தாயைவிட்டால் சத்தியெல்லாந் தவறிப் போமே. (45)

போகாமல் கேசரிதான் புணரும் போது
புதுமையா மானின்வால் மயிரை வாங்கி
வாகாகக் குளிசமிட்டு அரையிற் கட்டி
வாச்சரியம் புணர்ந்திடவே வாண்மை யாகும்
சர்குமட்டு மிணைபிரியாள் புணர்ந்த மாது
சத்தியமாய்ச் சொல்லிவிட்டேன் சார்ந்து பாரு
பாங்காக விக்குளிசங் கைய டக்கிப்
பாம்புதனைப் பிடித்தாட்டப் பழுதை யாமே. (46)

தானென்ற கேசரியின் நாக்கு வாங்கித்
தாக்கதிலே பெண்சுரமும் முப்பூரந் தானும்
பூனென்ற புழுகோடி தனையெல் லாமுன்
னினத்தின்தலை யாலாட்டி வாங்கி
கானென்ற புருவநடு திலதந் தீட்டக்
கண்டபெண்க ளெல்லாருங் கதறு வார்கள்
ஆனென்ற பெண்ணாருந் திலதந் தீட்ட
ஆண்பிள்ளை யவளுக்கு வசமா வாரே. (47)

வசமாக மூக்கெலும்பை யெடுத்து வந்து
வாழ்கோ ரோசனை முத்தக் காசு
நிசமாக முலைப்பாலா லுண்டை பண்ணி
நீயிதனைத் தாயத்தி லடக்கஞ் செய்து
விதமாகப் புணர்வேளை யரையிற் கட்ட
விந்துதான் வீழாது காலில் வீழ்ந்தால்

சிதமாகத் தாயத்தை யெடுத்துப் போடு
சணத்திலே போகம்விடுஞ் சேர்ந்து பாரே. (48)

பாருநீ கேசரியின் மண்டை தன்னைப்
பண்பாகத் தாளியிட்டுக் குளியில் மூடி
பேருநீ மண்டலந்தான் சென்ற பின்பு
வெள்ளெலும்பாய்ப் போகுமப்பா எடுத்துப் பாரு
தாருநீ நாலுபல்லு விழுந்து நிற்கும்
தாயத்தி லடைத்தல்லோ வைத்துக் கொண்டு
தேருநீ நங் மங் சிங் நமா ஓமென்று
திறமாக செபம்செய்து வுருநூற் றெட்டே, (49)

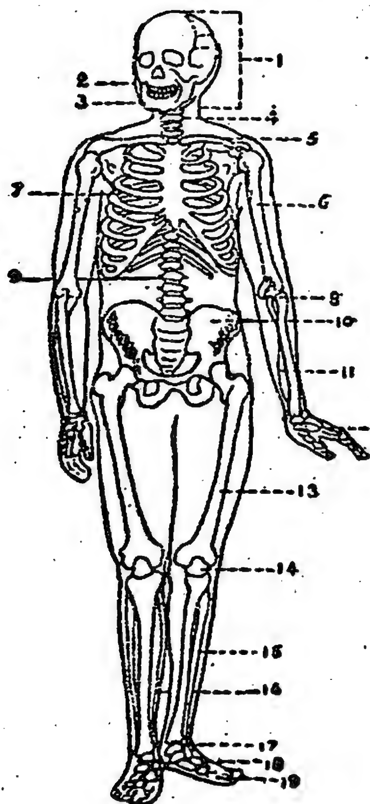
உருச்செபித்துச் சிரசுதன்னில் வைத்துக் கொண்டால்
வுத்தமனே தண்ணீரில் நடக்க லாகும்
கருச்செபித்து முனைமுகத்தில் போனால் மைந்தா
கண்ணுக்குத் தெரியாது மாற்றா னுக்கு
திருச்செபித்து நிற்காது தோற்றுந் தோற்றுஞ்
செவ்விதா விக்கருவைத் தெளிந்து பாரு
உரைக்கரிது யெல்லார்க்கு மப்பா அப்பா
வுலகத்தி லிக்கருவை யுரைக்கொண் ணாதே. (50)

வொண்ணான கருவளவு செய்ய வென்றால்
உரைக்கிறேன் கருவேணுந் திருவு வேணும்
தண்ணான கருவோடே யினந்தா னறிந்து
தப்பாது திருவாலே செய்ய வேணும்
அண்ணாக யிதுரெண்டு வந்த பேர்க்கு
அறுபத்து நாலு சித்து மாடும் பாரு
கண்ணாக வெளியாகத் திறந்து போட்டேன்
காட்டாதே யின்னூலை யுலகில் முற்றே.” (51)

# 6. பிராணாயாம அநுபந்தம்

## மனித தேகத்தின் எலும்புக்கூடு முன்புறம்

### கங்காளமாகிய எலும்புக்கூட்டின் விபரம்



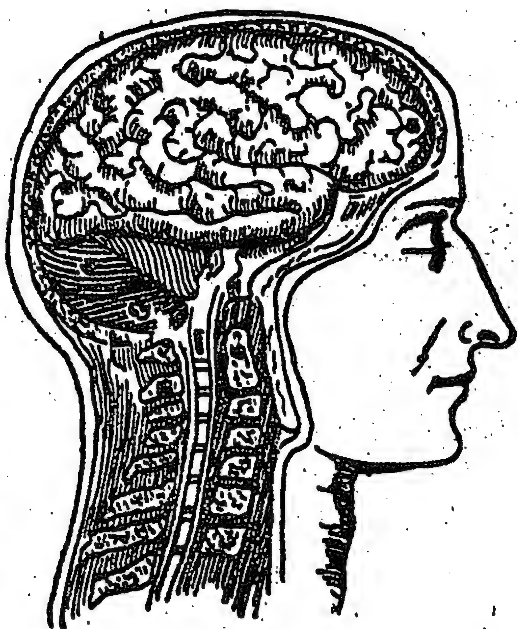

*1. கபால (தலை) ஓடு. 2. தாடை எலும்பு. 3. நாடி எலும்பு. 4. குரல்வளை. 5. காரை எலும்பு. 6, 7. வலது இடது விலா எலும்பு. 8, 9 முழங்கை எலும்புகள். 10. அரை எலும்பு. 11. முன்கை எலும்பு. 12. விரல் எலும்பு. 13. துடை எலும்பு. 14. முழங்கால் சில்லு. 15. முன்கால் எலும்பு. 16. கரண்டைக்கால் எலும்பு. 17. கணைக்கால். 18. பாத எலும்புகள். 19. பாத விரல்கள் எலும்புகள்.*

இவ்விதமாக நமது தேகத்தை எலும்புகளாலும் நாடிகளாலும் நரம்புகளாலும் அலங்கரிக்கப் பெற்று அதன் மேல் தசையாலும் தோலாலும் மூடப்பெற்றிருக்கிறது.

நமது தேகத்துளிருக்கும் எலும்புக் கோவைக்கு அஸ்திக் கூடு அல்லது எலும்புக்கூடு என்று பெயர். இந்த எலும்புக் கோவைக்குக் கங்காளம் என்று சொல்லுவது முண்டு.

நம் தேகத்திற் சுமார் 208 எலும்புகளிருக்கின்றன. இந்த 208 எலும்புகளினுள்ளே இரத்த நாடிகளும் நரம்புகளும் இருக்கின்றன. எலும்புக் கூடுதான் உடம்புக்கு அதின் வடிவத்தை கொடுத்து மனிதனை நிமிர்ந்து நிற்கும்படி செய்கிறது. எலும்புக் கூடில்லாவிட்டால் மனிதன் நிமிர்ந்து நிற்கமுடியாது; நிமிர்ந்தபடியே நடக்கவும் முடியாது புழுக்களைப் போல மனிதனும் ஊர்ந்து செல்ல வேண்டியதாயிருக்கும். எலும்புக் கூட்டின் சில பாகங்களைக் கவனித்துப் பார்ப்போமானால், ஒவ்வொரு பகுதியும் அதனதன் வேலைக்கு எவ்வளவு அழகாக அமைக்கப் பெற்றிருக்கின்றதென்பதை நாம் அறியலாம்.

உதாரணமாக, மண்டை ஒரு பெரிய உருண்டையான பந்தைப் போலச் செய்யப் பெற்றிருக்கிறது.



க. ங. பெருமூளை. ச. பின்மூளை. ஞ. மூளையின் முளை. ண. சுழுமுனை நாடி. த.த. முதுகு எலும்புகள். இந்த மூளையின் விபரம் மற்றொருவிடத்தில் விபரமாக எழுதப் பெற்றுள்ளது.

இது உட்குழிந்து இருப்பதால் மூளைக்குச் சரியான இடமாகிறது. ஏனென்றால், இவ்விடம் மூளைக்குக் கேடு வராதபடி நன்றாகப் பாதுகாக்கப் பெற்றிருக்கிறது.

எலும்பின் துண்டுகள் காலத்துக்குக்காலம் மாறுபாடடைவதால் எண்ணிக்கையில் வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக நெஞ்செலும்பானது குழந்தைப் பருவத்தில்' எட்டுத் துண்டாகவும், வாலிபத்தில் மூன்று துண்டாகவும், முதுமைப்பருவத்தில் ஒரே எலும்பாகவும் மாறிவிடுகின்றன. தேகத்திலுள்ள எலும்புகளின் வடிவமானது பற்பல விதமாகக் காணப் பெறுகின்றன. அதாவது தலை, இடுப்பு இவ்விடங்களில் தட்டையாகவும், புயம் முன் கை, தொடை, கால் இவ்விடங்களில் நீளமாகவும், முள்ளந்தண்டு, கணுக்கை, கணுக்கால் இவ்விடங்களில் பற்பல வளைவாகவும் ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றன.

விலா எலும்புகள் இரத்தாசயத்தையும் நுரையீரல் களையும் பாதுகாக்கப் பெட்டியைப்போல் விரிக்கின்றன. கை கால்களிலுள்ள எலும்புகள் நீண்டு மெலிந்து இருக்கின்றன. இவைகளால் நாம் கைகால்களைத் தாராளமாகவும் வேகமாகவும் அசைக்க முடிகிறது.

## பிராணாயாமமும்—சுவாசப் பையும்

இரத்தமானது, நுரையீரல் மூலமாய் உடம்புக்குள்ளே புகுந்த பிராண வாயுவையும், இரைப்பையுங் - குடலும் ஆயத்தப்படுத்தின உணவின் சாரத்தையும் சுமந்து சென்று, உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் அவசியமானவை களைக் கொடுத்து நிரப்புகிறது.

மறுபடியும் தேகத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் அழிபொருளையும் கரியமிலவாயுவையும் தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திலிருந்தும் சேர்த்துத் திரட்டி, அவை

களை நுரையீரல்களுக்கும், குண்டிக்காய்களுக்கும், தோலுக்கும் திருப்பிக்கொண்டு வருகிறது. இந்த மூன்று இடங்களிலிருந்தும் அழிபொருள்கள் மூச்சாகவும், மூத்திரமாகவும், வேர்வையாகவும் அப்புறப்படுத்தப் படுகின்றன.

## சுத்தவாய்வும்—அசுத்தவாயுவும்

இரத்த நாடிகளில் இரத்தம் சதா ஓடிக்கொண்டே யிருக்கிறது. முன் கையின் தோலும் அதின் கீழே தெரிகிற பச்சை இரத்த நாடிகளின் சுவர்களும் கண்ணாடியாக இருந்தால், பச்சை நாடிகளிலுள்ளே செல்லும் இரத்தம் கையிலிருந்து தோளை நோக்கித் துரிதமாக ஓடுவதை நாம் காணலாம்.

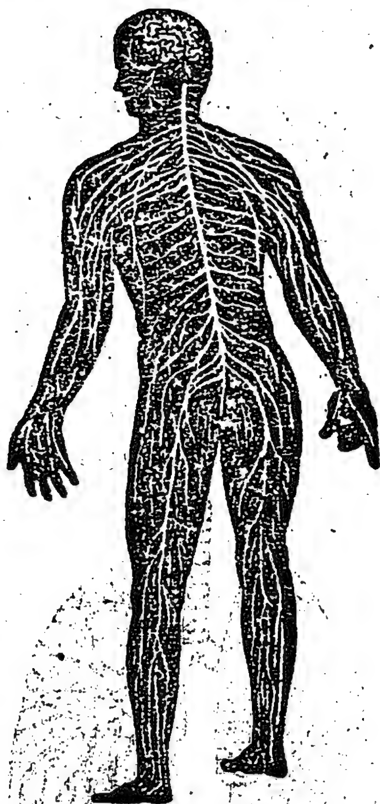
இரத்தாசயம் சுருங்குவதால் இரத்தம் நாடிகளிலே ஓடுகிறது. முஷ்டி அளவுள்ள இரத்தாசயம் உட்புறத்தில் ஒரு குழாயைப்போல் அமைந்திருக்கிறது. ஒரு நீர் இறைக்கும் யந்திரமானது குழாயின் மூலமாகத் தண்ணீரை ஒரு தோட்டம் முழுதும் அல்லது விரும்பிய விடங்களிலும் நிரப்புவதுபோல் இந்த இரத்தாசயம் சுருங்குவதனாலும், விரிவதினாலும், தேகம் முழுவதிலும் இரத்தத்தைப் பரவும்படிச் செய்கிறது.

செழிப்பாக வளர்ந்தவனுடைய இரத்தாசயமானது ஒரு நிமிஷத்திற்கு சுமார் 66 முறை அடிக்கிறதாகக் கணக்கிடப் பெற்றிருக்கிறது. ஆனால், தேகத்தில் சுரவியாதி கண்டிருக்கும்போதும், தேகப் பயிற்சி செய்யும்போதும் முன்னிலும் துரிதமாக அடிக்கின்றன. ஆண்களைப் பார்க்கிலும் பெண்களது இரத்தாசயம் சற்று படபடப் பாகவும் 10 அல்லது 12 அடிகள் கூடுதலாகவும் அடிக்கிறது அதிலும் 7 வயது குழந்தைக்கு 95 முதல் 105 வரையில் துடிக்கின்றது.. தேக வன்மையுள்ளவர்களுக்கும், தேகப் பயிற்சியில் நன்கு பழகியவர்கட்கும், பிராணாயாம

அப்பியாசிகட்கும் மேற்கூறியவாறு இரத்தாசயமானது துடிப்பதில்லை. பிராணாயாம கைவல்லியத்தால் சுழிமுனை திறந்து சுவாசத்தை அநாகத சக்கரம் வரையில் செலுத்தக் கூடிய பழக்கமுள்ளவர்கட்கு இருதயத்தின் துடிப்பையும் நாடிகளின் ஓட்டத்தையும் நிறுத்திவிடலாம். நான் பல தடவைகளில் இவ்வாறு நிறுத்திப் பார்த்திருக்கிறேன். அப்போது இருதயத்தின் மேல் மற்றொருவர் கையை வைத்து பார்க்கச் சொன்ன போதும் சற்று நேரம் துடிக்கவேயில்லை. அங்ஙனமே பிராணா யாமம் செய்து கொண்டு வைத்தியரிடம் கைநாடியைப் பார்க்கும்படி சொன்னபோதும் நாடிகள் நடக்கவேயில்லை. இந்நூலில் பக்கம் 292-ல் வரையப்பட்டுள்ள சுத்தா சுத்த இரத்த நாடி படத்தில் 3 என்னுமிடத்திலிருந்து காட்டப் பெறும் இரத்தாசயத்திற்கு மேல் பாகத்தில் இடது கைப்புறம் ஒரு தடித்த இரத்தநாடி மேனோக்கிச் செல்வதைக் கவனித்துப் பாருங்கள். இந்த் நாடிக்கு மூல இரத்த நாடி என்று பெயர். இந்த நாடி ஊர்த்துவமுகமாகச் சென்று சிரசுக்கும் கைகளுக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும்படி கிளைநாடிகளை அனுப்பிக்கொண்டிருக் கிறது. பின்னர் அங்கிருந்து வளைந்து இரத்தாசயத்திற்குப் பின் புறமாக வளைந்து இறங்கி தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும்படி பலகிளை நாடிகளை ஏவுகிறது. இரத்தாசயம் சுருங்கும்போது அதிலுள்ளஇரத்தம் மூல இரத்த நாடியில் செலுத்தப் பெற்று அதன்மூலமாய் ஏராளமான கிளை நாடிகளில் மூலமாய்த் தேகம் முழுவதும் பரவுகின்றது.

இரத்தம் ஓடும்போது மயிரிழை போன்ற நுண்ணிய நாடிகளிலும் அதி சூக்குமமாகப் பரவுகின்றது. 3000 நுண்ணிய நாடிகளை ஒன்றோடொன்று இடிக்கும்படி பரப்பி வைத்தால் அவற்றின் அகலம் ஓர் அங்குலத்திற்கு மேலிராது. மயிரிழை போன்ற நுண்ணியநாடிகள் நமது

தேகத்தில் கணக்கு வழக்கில்லாமல் நெருங்கியிருப்பதி னாலேயே ஏதாவது ஒரு சிறிய முள் தைத்தாலும் அந்த நாடிகளில் எதன் மீதாவது பட்டு நமக்கு உணர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது.

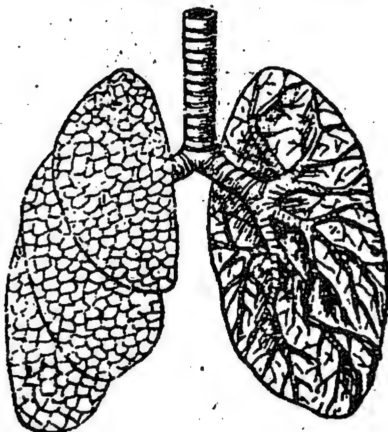


நுண்ணிய நாடிகளின் வழியாகச் சென்ற இரத்த மானது அசுத்த இரத்தம் செல்லும் நாடிகளின் வழியாகத் திரும்பிவந்து இரத்தாசயத்தில் சேர்கிறது. தேகத்தின் பல பாகங்களிலிருந்தும் திரும்பிவருகிற இரத்தம் இரத்தாசயத்தின் வலது பாகமாகத் திரும்பி நுரையீரல்களுக்குள் பிரவேசிக்கிறது. அப்போது பல பாகங் களிலுமிருந்துகொண்டு வந்த அசுத்த பாகத்தின் சிலவற்றை நுரையீரல் களுக்குள் கொண்டு போகாமல் விட்டு விடுகிறது. இரத்தத்திலே உயிர் கலந்திருப்பதாலும், தேகத்தைச் சௌக்கியப் படுத்துவது இரத்தமாதலாலும் நமது இரத்தம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். புசிக்கும் ஆகாரமே சுத்த இரத்த மாகவும், அசுத்த இரத்தமாகவும் மாறுவதால்

ஆகாரமானது சத்துள்ளதாகவும், புதியதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆகாரத்தை மிதமாகப் புசித்தல் வேண்டும். சீவரசமாகிய இரத்தத்தை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொண்டால் தேகபலமும் மனோபலமும் உண்டாகி நிகரில்லாத ஞான வீரர்களாகப் பிரகாசிப்போம்.

சுவாச்வாயுவை பூரகம் செய்துகொண்டும், கரியமில வாயுவை இரேசகம் செய்து கொண்டுமிருப்பதினாலேயே பிராணிகளின் உயிர் நிலை பெற்று நிற்கிறது. வெளியிலிருந்து வரும் பரிசுத்த வாயுவை இரத்தமானது கவர்ந்து தேகத்தின் சகலபாகங்களுக்கும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கின்றது. தேகத்திலிருந்து வெளிப்படும் கரியமிலவாயுவானது எந்த அங்கங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டுப் போகுமோ, அந்த அங்கங்களுக்கு இரத்தமானது சுத்த வாயுவைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கின்றது. இத்தகைய பூரகம், இரேசகத்தால் ஏற்படும் இரண்டு தொழிலுக்கே சுவாசம் என்றுபெயர்.

முள்ளந்தண்டுள்ள சீவராசியிலும் முள்ளந்தண்டில்லாத அநேக சீவராசியிலும், சுவாச நிமித்தமாய் ஆகாச வாயுவையாவது அல்லது அவ்வாயு கலந்து நீரையாவது தொக்குவதினால் சுவாச வாயுவைக் கவரும் பொட்டுச் சில அங்கங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இந்த அங்கங்களிற்கு நுரையீரல் (Gill) என்று பெயர் வழங்குகிறது.



சுவாசத்தை நாசியால் நன்றாகப் பூரித்துக் கும்பகம் செய்தால் அது நுரையீரலில் சேர்ந்து பின்னர் இருதயத்திற்கு வந்து சேர்கிறது. அந்த அசுத்த இரத்தத்தைப் புதிதாக உட்சென்ற பிராணவாயுவானது சுத்தம் செய்து சிவப்பு இரத்தமாக மாற்றிவிடுகிறது. அவ்விதமாக மாறிய சுத்த இரத்தமானது இரத்தச்சுழல் படத்தின் இடது பக்கத்தில் அமைந்திருக்கும் நாடியின் மூலமாக அறியலாம்.

## சுவாசப்பை அல்லது நுரையீரல் (Lungs)

சுவாசப்பைக்குக் காற்றும் இரத்தமும் கொண்டு போகப்படுகின்றன. இப்பையிலிருந்துதான் உடம்பின் மற்ற பாகங்களுக்குச் சுத்தக்காற்றும், சுத்த இரத்தமும் அனுப்பப் படுகின்றன. இதன்விபரங்கள் இப்புத்தகத்தின் பல பாகங்களில் விரிவாகக் கூறப்பெற்றிருக்கின்றன.

நுரையீரலின் கட்டடம் மெல்லியதான, ஒளி ஊடுருவத்தக்க சவ்வினால் அமைக்கப்பெற்று, அதின் ஒருபக்கம் ஆகாயவாயுவாவது, அல்லது தண்ணீராவது நிரப்பப்பெற்றிருக்கின்றது. சாதாரணமாய் இயல்புக்கு இயைந்த சுவாசத் தொழில்கள் நடக்கும்பொழுது நுரை யீரலுக்கும் மார்பின் சுவருக்கு மத்தியில் இடமிருக்கிற தென்னும் விஷயத்தை யோசிக்க வேண்டியதில்லை. ஏன்? நுரையீரலின் அசைவுக்குத் தக்கவாறு இந்தச் சவ்வும் அதனுடன் ஒட்டிக்கொண்டு அசைகின்றது.

ஆயினும், பரிபுப்புச(நெஞ்சு)ப் பையில் காற்றாவது சலமாவது உட்செல்லும்படி ஒரு துவாரம் செய்தால், நுரையீரல் த்னது நெகிழ்ந்துரமும் தன்மையால் பின்னுக்கு வாங்குவதினால் மார்புச் சுவருக்கும் நுரையீரலுக்கும் மத்தியில் அதிக இடம் உண்டாகின்றது. அதாவது நுரை யீரல்களின் இயல்பான நெகிழ்ந்துரமும் தன்மை சுவாச

நுண்ணிய குழல்களிலும், சுவாசச் சிறுபைகளிலும் இருக்கும் ஆகாச அமுக்கம் நுரையீரலை மார்பின் உட்புறத்தில் ஒட்டியிருக்கும்படி அழுத்தாவிட்டால் அந்த நுரையீரலைப் பழுவெலும்புகளிளின்றும் விலகி வரும்படி சுருங்கச் செய்துவிடும். பரிபுப்புச(நெஞ்சு)ப் பையில் ஆகாச வாயு உட்புகுந்தவுடன் நுரையீரலின் உட்பக்கத்திலும் வெளிப் பக்கத்திலும் ஆகாச அமுக்கம் உண்டாகின்றபடியால் நுரையீரல் சுருங்கிப் பின்னடைவதைத் தடுப்பதற்கு யாதொரு ஏதுவுமற்றுப் போய்விடுகிறது.

பரிபுப்புசப் பையின் கட்டடம் மற்ற சகலவித நித்தா சில்விகளால் அமைக்கப்பட்ட கட்டடங்கள் போன்றதாகின்றது. இந்த சவ்வில் பரிஸ்தாபிதப்பை(சாலம்)கள் பல பக்கங்களையுடையனவாய் அமைந்து இருக்கின்றன.

சாதாரணமாய் இவைகள் தட்டையாகவும் செதில் போலுமிருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளின் வடிவு நுரையீரல் எவ்வளவு விரிந்திருக்கின்றதோ அந்த விரிவை அனுசரித்து இருக்கும். நுரையீரல் சுருங்கிப்போன பரிபுப்புசப்பையில் அவைகள் நீண்டும் உருண்டும் காணும். ஆனால், அந்த நுரையீரலில் காற்றை ஊதிப் பெருக்கச் செய்தால் இச்சிறு பைகள் மெலிந்து தட்டையாய் விடுகின்றன. இந்த வடிவு வித்தியாசங்கள் இடத்தையடைத்துக் கொள்ள வேண்டிய மாறுதல்களாய் விளங்குகின்றன. பட்டையற்ற சதைநார் கட்டுகளும் பரிபுப்புசத்தில் சிதறிக் கிடக்கின்றன. இவைகளில் நூரையீரல் பக்கமுள்ளவைகள் தடித்து பலமானதாயிருக்கின்றன. இவைகளின் தொழில் நுரையீரலில் சுவாச வியாபாரங்களில் அதிக அசைவுடைய பாகங்களிலிருந்துகொண்டு (*)நிசுவாசத்திற்கு உதவும் தொழிலையுடையதாயிருக்குமென்பது திண்ணம்.

(*) உசுவாசம்—சுவாசத்தை உட்கொள்ளுதல்.
நிசுவாசம்—சுவாசத்தை வெளியில் விடுதல்.

## சுவாசப் பையாகிய நுரையீரல்களின் அமைப்பு

ஒவ்வொரு நுரையீரலிலும் ஒவ்வொரு பாகமும் வெவ்வேறாகப் பிரிக்கப்பெற்றிருக்கின்றது. இந்தப் பிரிவுகளுக்கு இதழ்கள் (lobes) என்று சொல்லலாம். வலது நுரையீரலில் மூன்று இதழ்களும், இடது நுரையீரலில் இரண்டு இதழ்களுமிருக்கின்றன. இந்த இதழ்கள் ஒவ்வொன்றும் அனேக சிறிய (lobules) இதழ்களால் ஆனவைகள். ஒவ்வொரு புப்புசச் சிறிய இதழையும் நுரையீரலின் சிற்றுருவென்று எண்ணலாம். ஏன் எனில், இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுவாசக்குழாய்க்கிளைகளும், சுவாசப்பைகளும் (air cells), இரத்தக்குழல்களும், நரம்புகளும், நிணங்களும், கொஞ்சம் வலைபோன்ற சவ்வும் உடையனவைகளாயிருப்பதினாலேதான்.

ஒருசிறிய இதழினுட்சென்ற பிறகு சிறிய சுவாசக் குழாய் பல பிரிவுகளாகப் பிரிகின்றது. அதன் சுவர்களும் அதிக மெல்லியதாக ஆய்விடுகின்றன. கடைசியில் அதிக நுட்பமான வலைச்சவ்வும், நெகிழ்ந்துரமும் தசையும் மாத்திரமே சுவரிலிருக்கின்றன. நுட்ப சிரேத்தும பரித்தாபிதமும் இருக்கின்றது. அதே காலத்தில் அவைகள் வடிவில் உருவம் மாறியிருக்கின்றன. முடிவுபெறும் இடங்களில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கிளையும் வாயகன்று அதன் சுவர்களும் பலவிதமாய் மடிந்து சிறிய பைகள் போல அமைந்து இருக்கின்றன. இந்தப் பைகளுக்குக் காற்றுப்பை என்றுபெயர். இந்தப் பைகள் 1/70 முதல் 1/50 அங்குல குறுக்களவுள்ளவைகளாயிருக்கின்றன. இவை களின் சுவர்கள் அதிகநுட்பமான தசைகளால் அமைந்திருக் கின்றன. பைகள் ஒவ்வொன்றிற்கு மத்தியிலுள்ள பாகங்களுக்கும் அதேமாதிரி சவ்வு படிந்திருக்கின்றது. பைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று சம்பந்தப்படும் துவாரவாயிலில் இந்தச் சவ்வு மடிந்திருக்கின்றது. அதே மாதிரியாகவே

சுவாசக்குழாய்கள் வாயின் பக்கங்களிலும் மடிந்திருக்கின்றது. அனேக நெகிழ்ந்துரமும் நார்த்தசைகளும் பையின் மேலும் மத்தியபாகங்களிலும் பரவியிருக்கின்றன. பைகள் விரிந்த பிறகு அவைகள் சுருங்க இவைகள் மிகவும் உபயோகமாயிருக்கின்றன. இந்தச் சுவாசப்பைகளுக்கு வெளியே புப்புசத் தந்துகி வலைகள் அதிக நெருக்கமாய்ப் பரவப்பட்டிருக்கின்றன. சுவாசப் பைகளிலிருக்கும் ஆகாச வாயுவுக்கும், இத்தந்துகிகளிலிருக்கும் இரத்தத்திற்கு மத்தியில் அதிக நுட்பமாய் மெலிந்து இருக்கும் பைகளின் சுவர்ச்சவ்வும் தந்துகிச் சுவர்ச்சவ்வு மல்லாமல் வேறே யாதொன்றும் கிடையாது. சுவாசப்பைகள் ஒவ்வொன்றிற்கு மத்தியிலிருக்கும் சவ்வுமடக்கங்களிலும் சுவாசப் பையின் சுவர்கள் மத்தியிலும் ஒரே படை தந்துகி இருக்கிறபடியால் இரத்தத் தந்துகிகளிலுள்ள இரத்தம் இருபுறமும் காற்றுப்பட வசதிபெற்றிருக்கின்றது. நுரையீரலின் மத்திய பாகத்துக் கருகிலிருக்கும் சுவாசப்பைகள் சுற்றளவருகிலிருப்பதைவிட அதிக சிறியவைகளாகவும், அவைகளின் தந்துகி வலைகள் அதிக நெருக்கமாகவும் இருக்கின்றன. அடுத்திருக்கும் இதழ்களின் பைகள் ஒன்றுக்கொன்று சுவாசப்போக்கு சம்பந்தமற்றிருக்கின்றன.

சுவாசக்குழலின் கிளைகளில் ஒன்றை மூடிவிட்டால் அதன்வழியாக எந்த சுவாசப்பைகளுக்குக் காற்றுப் போகுமோ அந்தப் பைகளுக்கு மூடினபிறகு காற்றுப் போகிறதில்லையாகையால், ஒரே இதழிலும்கூட ஒருகுழற் கிளைகளின் சுவாசப்பைகளுக்கும், மற்றொரு குழற் கிளைகளின் சுவாசப்பைகளுக்கும் சம்பந்தங் கிடையாது.

நுரையீரலுக்கு இரத்தம் இரண்டு ஊற்றினின்றும் வருகின்றது. அவையாவன: (1) புப்புசநாடி (2) மார்புப் பெருநாடியின் கிளைகளில் ஒன்றாகிய தமரகக்கிளைகளைச் சேர்ந்த நாடி. இதில் புப்புச நாடியால் நாள இரத்தமாகிய

கரு இரத்தத்தை, நாடி இரத்தமாகச் சுத்தி செய்ய நுரையீர லுக்குக் கொண்டு போகிறபடியால், இந்த இரத்தத்தினால் அது போகும் வழியிலுள்ள புப்புசத் தசைகளை வளர்க்கிற தில்லை. மார்புப் பெருநாடியின் கிளையாகிய சுவாசக் குழற்கிளையின் நாடி பல பிரிவர்கப்பிரிந்து குழல்களின் சுவர்களிலுள்ளும், பெரிய புப்புசக்கருவிகளிலும், இதழ் களின் உட்பக்கமிருக்கும் தசைகளிலும் பரவி அவைகளை வளர்க்கின்றன. சுவாசக்குழாய்க் கிளைகளைச் சேர்ந்த இரத்த நாடியினின்று இரத்தம் அவைகளிலிருக்கும் நாளங்களாலும் புப்புசநாளங்களாலும் மறுபடி திரும்பி வருகின்றன.

நுரையீரல்களில் நிணநீரும் நிணப்பைகளும் இருக்கின்றன. நுரையீரல்களில் நரம்புகளுமிருக்கின்றன. இந்த நரம்புகள் ஒற்றுணர்வுள்ள நரம்புகளினுடையவும், சுவாச நரம்புகளினுடையவும் கிளைகளினால் ஆக்கப்பட்ட புப்புச நரம்பு வலைக் கூட்டத்தின் முன்பக்கம் பின்பக்கம் இவ்விரண்டு பக்கத்து நரம்புகளுக்குஞ் சேர்ந்தவையாக இருக்கின்றன. கருவிகளினுடையவும் குழல்களினுடையவும் போக்கை அனுசரித்து நரம்புகள் பரவியிருக்கின்றன. குழல்களின் சுவரில் ஒற்றுணர்வு நரம்புகளின் வேர் முடிப்புகளையும் காணலாம்.

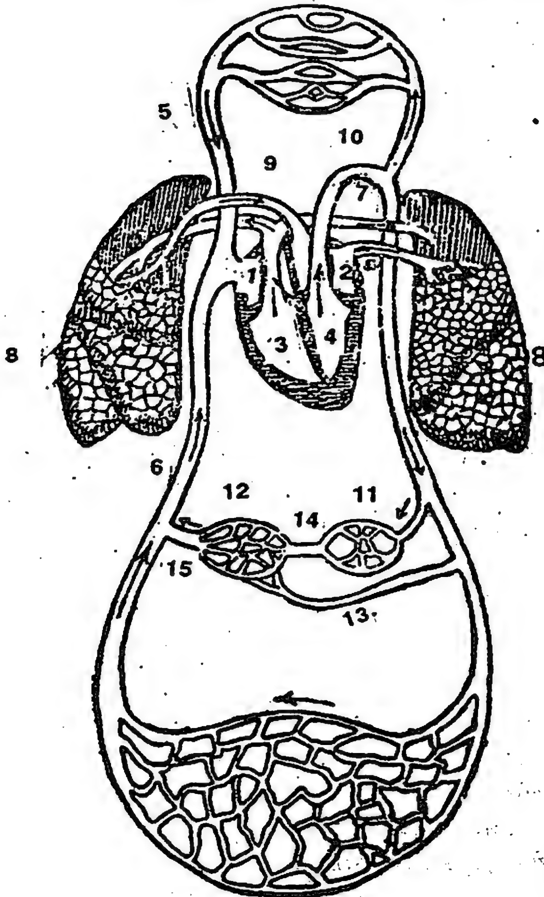
## சுவாசயந்திரிகம்

சுவாச வேலையில் மார்பின் சுவர்கள் விரிவதி னாலும் சுருங்குவதினாலும் ஆகாச வாயுவானது மாறிமாறி உள்ளுக்கு வாங்கப்பட்டும் வெளிக்கு விடப்பட்டும் வருகின்றது. இந்த அசைவுகள் உண்டாகும் யந்திரிகத்தைச் சரியாய்த் தெரிந்துகொள்ளும்பொருட்டுப் பின்வரும் சங்கதிகளைக் கவனத்தில் வைக்கவேண்டும்.

## இரத்தச் சுழற்சி (Blood circulation)

1. வலது இரத்தாசயம் (Right auricle)

2. இடது இரத்தாசயம் (Left auricle)




3. வலது சடரம் (Right ventricle)

4. இடது சடரம் (Left ventricle)

5. இரத்தம் சேகரிக்கும் குழாய் (Vena cava superior)

6. இரத்தம் வடிக்கும் குழா (Vena cava inferior)

7. சுவாசாசயத்தின் இரத்த தாதுகள் (Pulmonary arteries)

8. சுவாசாசயம் அல்லது நுரையீரல்கள் (Lungs)

9. சுவாசாசயத்தின் உதிர நாளங்கள் (Pulmonary veins)

10. மூல இரத்த நாடி (Aorta)

11. இரைக்குடல் (Alimeutary Canal)

12. பித்தாசயம் அல்லது ஈரல் (Liver)

13. இடுப்பின் விசேட, சுத்த இரத்த நாளம் (Hepatic artery)

14. வாசல் போன்ற இரத்த நாடி (Portal vein)

15. இடுப்பின் இரத்த நாடி (Hepatic vein)

இரத்தம் சேகரிக்கும் (நெ. 5.) குழாயினால், உடம்பின் எல்லா பாகத்தினின்றும் சேர்க்கப்பட்ட இரத்தம் (நெ. 1.) வலது இரத்தாசயத்திற்குச் செல்லுகிறது. பிறகு அது (நெ. 3.) வலது சடரத்திற்குச் சென்று, அங்கிருந்து சுவாசாசயத்தின் (நெ. 7.) இரத்த தாதுகளின் வழியாய், (நெ. 8.) நுரையீரலுக்கு அனுப்பப் படுகிறது. இந்த நுரையீரலில் செல்லும்போது, அது பிராணவாயுவை உட்கொண்டு கரியமிலவாயுவை வெளிவிடுகிறது. அது (நெ. 9.) சுவாசாசயத்தின் உதிர நரம்புகளில் சேர்ந்து, (நெ. 2.) இடது இரத்தாசயத்திற்கும், பிறகு (நெ. 4.) இடது சடரத்திற்கும் கொண்டுபோகப் படுகிறது. இந்தச் சடரம், சுருங்குவதால், அது (நெ. 10.) மூல இரத்தநாடியின் வழியாக உடம்பின் சகலபாகங்களுக்கும் அனுப்பபப்படுகிறது. பிறகு உதிர நாளங்களால் சேகரிக்கப்பட்டு, (நெ. 6.) இரத்தம் வடிக்கும் குழாய்க்கு அனுப்பபப்படுகிறது. இவ்விதமாக இரத்தம் ஒரு சுற்றைப் பூர்த்திசெய்கிறது.

நுரையீரல்கள் இரண்டு தனிமையான சுரைப் பைகள். இவைகள் தேகத்துக்கு வெளிப்புறத்து 'ஆகாசத்துடன் கலப்பதற்கு இரண்டுபைகளுக்கும் பொதுவான சுவாசக் குழாயுடன் இருக்கின்றவை. இந்தப் பைகள் மார்பின் உட்புறச்சுவர்களை ஒட்டினாற்போல எப்பொழுதும்

இருக்கின்றன. இவைகளின் அடிப்புறமோ மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் மத்தியிலிருக்கும் சதைச் சுவராகிய (Diaphragm) விதானத்துடனும் ஒட்டினாற் போல இருக்கின்றன. நுரையீரல்கள் தாம் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் படியான சகல பாகங்களின் அசைவுகளை அனுசரிக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் வெளிப்படையாயிருக்கின்றன. நுரையீரற் பையின் வெளிப்பாகம் ஆகாச அமுக்கத்திற்கு உட்பட்டதல்ல. உட்பாகமோ அப்படிப்பட்ட அமுக்கதிற்கு உட்பட்டிருக்கின்றது. ஆகையினாலே தேகத்துக்கு வெளிப்புறமிருந்து இதனுட்புறம் பிரவேசிக்கும் ஆகாச அமுக்கத்தின் சக்தியால் நுரையீரல்கள் அவைகளைச் சுற்றி அருகிலிருக்கும் பாகங்களைச் சேர்ந்திருக்கும்படி அமுக்கப் பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இப்படி அமுக்குவதினால் பரிபுப்புசங்களுக்கு இடையேயிருக்கும் சந்து அடைந்தது போலாகிவிடுகின்றது. வேறு யாதொரு காரணத்தினாலாவது, உதாரணமாக, மார்பின் சுவர் வழியாக ஒரு துவாரம்செய்து, அதினூடே காற்று உட்புகுந்து பரிபுப்புசப் பையையும் நிறைத்துக்கொண்டு நுரையீரலுக்கு இருபக்கத்திலும் ஆகாச அமுக்கமுண்டாகிறவரையில் மேற்சொன்ன பிரகாரமே நுரையீரல்கள் அவை பக்கத்திலிருக்கும் அவ்வயங்களை ஒட்டினாற் போலத்தானிருக்கவேண்டும். இனி எப்படிப்பட்ட செய்கையால் சுவாச சலனங்கள் உண்டாகின்றனவென்பதை நாம் யோசிப்போம்:-

## சுவாச சலனம்

இப்பொழுது நாம் சொன்ன சங்கதிகளால், நுரையீரல்களுக்குள் ஆகாசவாயு வரும்படி சுவாசிக்க, மார்பின் பக்கத்துச் சுவர்களாவது, மார்பின் உட்புறத் தசையாவது, அல்லது இவ்விரண்டுமாவது நுரையீரலின் உட்புறக் குழாய் விரியும்படிக்கு அசைய வேண்டியதாயிருகின்றது. இவைகளின் அசைவால் நுரையீரல் விரிந்தால்

அதினுள் இருக்கும் ஆகாசவாயுவின் அமுக்கத்தின் வேகம் குறைகின்றது. இக்குறையை நீக்க அதிக ஆகாசவாயு வேண்டி வருகின்றது. வேண்டிய வாயு குரல்வளை தமரக மூலமாய் வருகின்றது. ஆகாசவாயு வெளிப்பட்டுப்போக, மார்பின் விசாலம் சுருங்கவேண்டியதாகும். இப்படிச் சுருங்குவ்தால் உண்டாகும் அசைவுகளால் நுரையீரலில் உள்ள காற்று வெளியே தள்ளப்படும். நுரையீரலி னுள்ளிருக்கும் காற்று அமுக்கமதிகமாகி, அமுக்கமதிகமா யிருக்கும் வரையிலும் காற்று வெளியேதான் போய்க் கொண்டிருக்கும். இவ்விரண்டு செயல்களிலும், அதாவது காற்று நுரையீரல்களினுள்ளே புகவும், அவையினின்றும் வெளியே வரவும் உள்ள வழி தமரகமும் - குரல்வளையுமே யாகும். ஏனெனில், வேறு வழி கிடையாது. இந்தக் காரணங்களால் எப்பொழுதும் நுரையீரல் மார்பை ஒட்டியே யிருக்கின்றது. ஆனது பற்றி மார்பு விரிகிறதென்றால் நுரையீரல் விரிகிறதென்பதேயாம்.

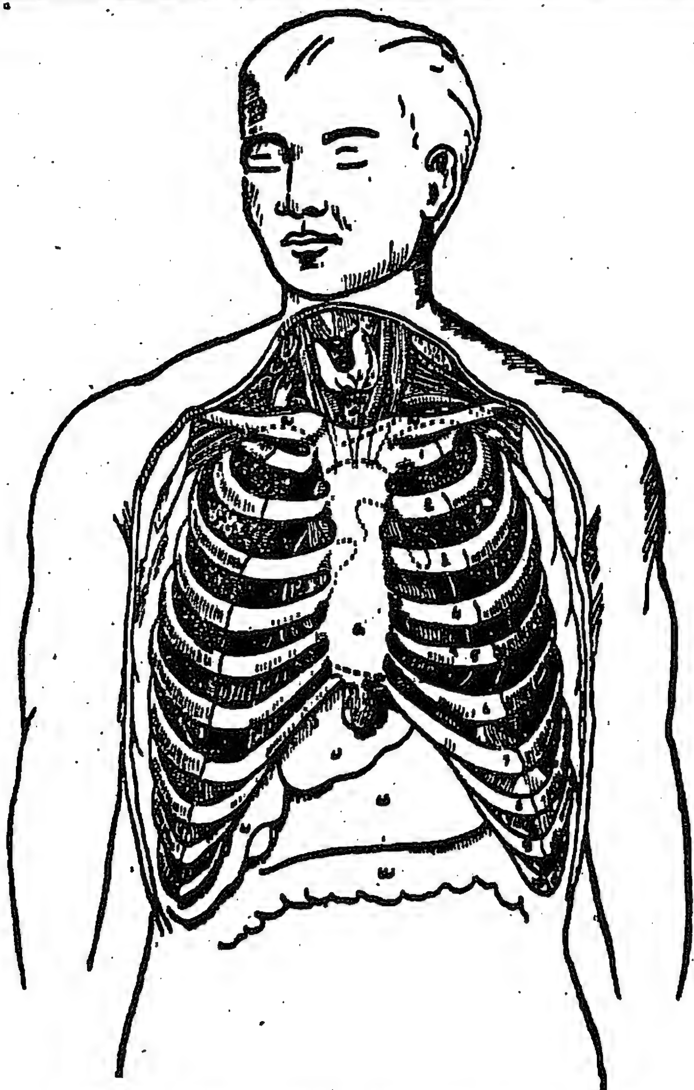
அமைதியான சுவாசத்தால் மார்பின் அடிப்புறம் மேற்புறத்தைவிட அதிகமாய் விரிகின்றது. வேணுமென்று உசுவாசத்தை அதிகப்படுத்தினால் மேற்புறத்தில் அதிகமான விரிதல் காணும்போலிருக்கிறது.

1 முதல் 10 வரைக்கும் விலா வெலும்புகள் (ribs) இவைகளில் கறுப்பாகக் காணப்படுபவை முதிர்ந்த வெலும்புகளும், வெள்ளையாகக் காணப்படுபவை முருந்து களும் அல்லது இள எலும்புகளும் (Cartilages) ஆவன.

க. இருபக்க விலாவெலும்புகள் சேரும் மார்பெலும்பு (Sternum).

ங. பூணாரவெலும்பு அல்லது சவடியெலும்பு அல்லது காறையெலும்பு (Clavicle)

ச. குரல்வளை அல்லது மிடறு (Trachea or wind pipe)



நெஞ்சறை அல்லது மார்பறைக்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகள்
(Organs of the Thorax)

ஞ. வலது சுவாசாசயம் (Right Lung)

ட. இடது சுவாசாசயம் (Left lung)

ண. இருதயத்தின் தலைப்பு (Apex of the heart)

த. இருதயத்தின் அடி (Base of the heart)

ந. நெஞ்சுக்கூட்டிலிருந்து வயிற்றுக் கூட்டைப் பிரிக்கும் சதைப் படலமாகிய விதானம் (The diaphragm)

ப. ஈரல் (Liver)

ம. இரைப்பை (Stomach)

ய. குடல் (Intestine)

நெஞ்சறையில், (1) குரல்வளை (2) சுவாப்பைகள் (3) இருதயம் (4) ஆகாரவளை என்னும் நான்கு உறுப்புகளிருக்கின்றன.

(1) குரல்வளை: இது தொண்டையிலிருந்து கீழ்நோக்கிச் சுவாசப் பைகளுக்குச் செல்லுகிறது. நாம் பிராணவாயுவை உட்கொள்வதும், கரியமிலவாயுவை வெளியிடுவதும் இக் குரல்வளை மூலமாகவேதான்.

(2) சுவாசப்பைகள்: இவை இரண்டு பெரிய மிருதுவான உறுப்புகள். இவைகளுக்குத்தான் நாம் உட்கொள்ளும் சுவாசம் செல்லுகிறது.

(3) இருதயம்: இது நரம்பினால் ஆக்கப்பட்ட ஒரு கூடு. இக்கூடு மனிதனின் மார்பின் நடுவிலிருக்கிறது. இதில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமுண்டு. இது அடித்துக் கொண்டிருக்கும் வரையில், மனிதன் உயிருடன் இருக்கிறான். இது நிற்பின் மனிதன் உயிரை இழக்கிறான்.

(4) ஆகாரவளை: இது கழுத்திலிருந்து கீழ்நோக்கிக் குரல்வளைக்குப் பக்கத்தில் பின்புறமாகவும் சுவாசப்பை

களுக்கு மத்தியில் இருதயத்திற்குப் பின்பக்கமாகவும் சென்று இரைப்பையில் ஒடுங்குகிறது.

இவ்வுறுப்புகள் உயிருள்ள காலத்தில் மார்பு அறையை நிரப்புகின்றன.

அசாதாரணமான அல்லது வேணுமென்று செய்யும் உலகத்தில், உதாரணமாக கொடிய முயற்சிகளினாலாவது அல்லது யாது காரணங்களாலாவது மூச்சு தடைபட்டுப் பிரயாசத்துடன் காற்றை உள்வாங்கவேண்டுமானால், இப்பொழுது சொன்ன சதைகளல்லாமல் வேறு சதைகளும் தொழில்புரிந்து உதவவேண்டியிருக்கின்றன.

உசுவாசத்தில் மார்பு விரிவது பல சனங்களில் சில வேறுபாடுகளை யுடையதாயிருக்கின்றது. சிறிய குழந்தை களில் முக்கியமாய் விதான அசைவாலேதான் சுவாசம் போய்வரும். நிசுவாசத்தில் அவைகள் அதிக வுளைவாகிப் பிறகு சுருங்கும் பொழுது வளைவு குறைந்து நீளமாகி கீழே போவதினால் உதராந்தரத்தை அழுத்தி வயிற்றின் மேற்புறச் சுவரை முன்னுக்குத்தள்ளும். வயிற்றின் சுவர் அசைவது மற்ற பாகங்களைவிட நன்றாய்க் காணுவதினால் இந்தச் சுவாசத்திற்கு உதர சுவாசம் என்று சொல்வார்கள். (நாபி சுவாசம் என்றும் சொல்லலாம்.) வயது வந்தவர்களில், விதானம் கீழே போவதுடனும், வயிற்றின் மேற்புறச்சுவர் முன்னுக்குத் தள்ளிவருவதுடனும், உசுவாசத்தில் மார்பும் மார்பின் எலும்பும் விசாலமான அசைவுடையதாயிருக் கின்றன. பெண்களில், அசைவு அடிப்புறத்தில் அதிகக் குறைந்தும் மேற்புறத்தில் அதிக விசாலமாயும் காணும். இதற்கு விலாவிற்குரிய சுவாசமென்று பெயர்.

உசுவாசத்திலுண்டாகும் விரிவானது மார்பும் நுரையீரலும் அவைகளுக்குடைய நெகிழ்ந்துரமும் தன்மை யாலேயே சாதாரண அமைதியான நிசுவாசத்தில் மாறி முன் நிலைமைக்குத் திரும்பிவரும். உசுவாசத்திற்கு

வேண்டிய சதைகளின் வேகம் மார்பை விரியச்செய்யவும், நுரையீரல்களினுடையவும் மார்புச் சுவர்களினுடையவும் நெகிழ்ந்துரமும் சக்தியைத் தள்ளுவதற்காக உபயோகப் பட்டபிறகு தளர்ச்சியடைவதினால் சதைகள் சுருங்குவது நின்று அவை விரிவதினால் நிசுவாசம் உண்டாகின்றது.

நெகிழ்ந்துரழ்ந்து பின்னுக்குச் செல்லும் நுரையீரலின் தன்மையே சாதாரணமாய் அமைவுடன் சுவாசம் விடுவதில் நிசுவாசத்திற்குப் போதுமானதாயிருக்கின்றது. சதைகளின் சக்தி வேண்டியதில்லை. வேணுமென்று நிசுவாசத்தில் மூச்சைவிட்டால், உதாரணமாக, பேசுவதி னாலும் பாடுவதினாலும், ஊதுவதினாலும், இவை போன்ற மற்றுமுள்ள நிசுவாசங்களில் இந்த நெகிழ்ந்துரமும் சக்தியைவிட வேறுபலம் வேண்டிவருகிறது. அப்பொழுது களில் சரியான நிசுவாசத்திற்கு வேண்டிய சதைகள் தொழில்புரிகின்றன. இவைகளில் முக்கியமானது வயிற்றுச் சதைகள். இவைகள் உதராந்தரத்தை அமுக்குவதினால் விதானத்தாலாகிய மார்பின் தசையை மேலுக்குத் தள்ளுகின்றன. இப்படிச் செய்வதினால் நுரையீரல்களுக்கு வேகம் தாங்கி அவைகளிலிருக்கும் காற்றை, தமரகம்- குரல் வளை மூலமாக வெளியே தள்ளுகின்றன. ஆயினும் விலா எலும்புகளைப் பின்னுக்குத் தள்ளும் எல்லாச் சதைகளும் நிசுவாசத்திற்கு வேண்டிய சதைகளை அனுசரித்தே தொழில்புரிய வேண்டியிருக்கின்றன. ஆகையினால், வயிற்றுச் சதைகளுக்கு இந்த விலாச்சதைகளும் ஒத்தாசை புரிகிற தென்றே சொல்லவேண்டியிருக்கிறது.

நிசுவாசத்திற்கு வேண்டிய சதைகளின் முயற்சியால் மார்பானது தனது சாதாரண குறுக்களவைவிடச் சிறியதாகச் சுருங்கினபிறகு சதைகள் விரிவடைகின்றன. அப்பொழுது மார்பு தனது சாதாரண அளவுக்குத்

## இரத்தச் சுழல் நாடிகள்

1. தலைக்குச்செல்லும் இரத்த நாடிகளிலொன்று.

2. தலையிலிருந்து கீழேவரும் உட்பக்கத்திலுள்ள அசுத்த இரத்த நாடி.

3. மூல இரத்த நாடி.

4. நுரையீரலிலுள்ள இரத்த நாடிகள்.

5. அசுத்த இரத்தம் செல்லும் இரத்தக்குழாய்.

6. குண்டிக்காய்கள்.

7. இடுப்பின் முக்கிய இரத்த நாடி.

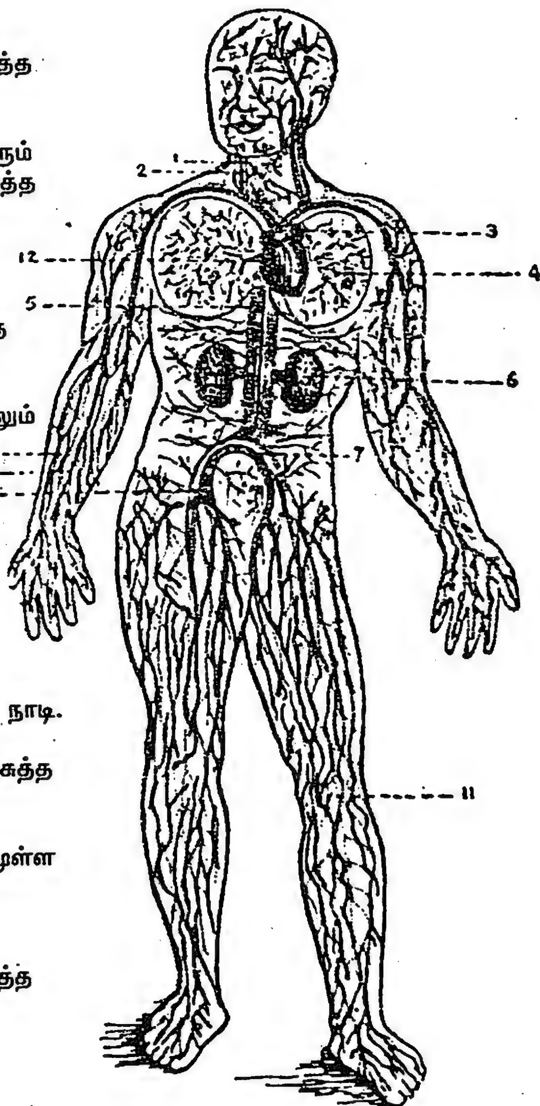
8. ஆரை இரத்த நாடி.

9. கபால அசுத்த இரத்த நாடி.

10. இடுப்பின் முக்கிய அசுத்த இரத்த நாடி.

11. முழங்காலின் பின்புறமுள்ள இரத்த நாடி.

12. நுரையீரல்களுக்குச் செல்லும் அசுத்த இரத்த நாடி.



தன்னுடைய நெகிழ்ந்துரமும் தன்மையாலேயே திரும்பி வரும். ஆகையினாலே மார்பின் சுவர்க் கட்டடங்கள் அதை அதிகமாய் விரியவொட்டாமலும், அதிகமாய்ச் சுருங்க வொட்டாமலும் காத்துக்கொள்ள மிகவும் அற்புதமாய் அமைந்திருக்கின்றது.

முன்கூறிய பிரகாரம், நுரையீரல்கள், உசுவாசத்தில் விரிந்தபிறகு சுவாசப் பைகள் மேலும் அவையிடைகளிலும் உள்ள தமரகக் கிளைகளின் நெகிழ்ந்துரமும் தசைகளாலும், இவைகளைச் சுற்றியிருக்கும் பரிபுப்புசப்பையின் நெகிழ்ந்துரமும் தசைகளாலும் சுருங்குகின்றன. ஆனால், அவைகளை முழுவதும் சுருங்க ஒட்டாமல் மார்பின் சுவர் களினருகிலேயேயிருக்கும்படி நுரையீரல்களிலுள்ள ஆகாச வாயு அமுக்கம் செய்கின்றன. ஆகையால், நுரையீரல்கள் அசைவது மார்புச் சுவர்களின் அசைவினுடைய அளவே யாகின்றன.

## சுவாச லயம்

மார்பு விரிவதும் சுருங்குவதும் சாதாரண சமயங்களில் ஏறக்குறைய ஒரே கால அளவில் ஆகின்றன என்று காண்கிறது. பெண்களிலும் குழந்தைகளிலும் உசுவாசத்திற்கு, நிசுவாசத்திற்கு வேண்டியதைவிடக் கொஞ்சமளவு குறைந்தகாலம் போதுமானதாயிருக்கும். நிசுவாசம் முடிந்து அடுத்த உசுவாசம் ஆரம்பமாவதற்கு முன் மத்தியில் கொஞ்சம் விராமகாலமும் (இளைப்பாறு தலும்) ஏற்படுகின்றது.

சுவாசலயத்தைப் பின்வருமாறு சொல்லலாம்:

உசுவாசம். 6.

நிசுவாசம். 7 அல்லது 8

பின் கொஞ்சம் விராமகாலம்.

## சுவாசத் தொனிகள்

(*) மார்புச் சுவரின்மேல் காதை வைத்துக் கேட்டால் அல்லது சத்தத்தைத் தெரிவிக்கும் கருவியைக் கொண்டு கேட்டாலும், உசுவாச நிசுவாச காலங்களில் அயர்ந்த சுவாச முறுமுறுப்பு ஒன்று கேட்கும். அதில் மேற்சொன்ன காலத்தில் இன்னும் பலமாக வெகு நன்றாய்க் கேட்கும். இந்தச் சத்தம், ஆகாசவாயு நுரையீரலினுட் புகும்பொழுதும் வெளிவரும்பொழுதும் சுவாசக் குழாய்களின் உட்பக்கத்திலும் சுவாசப் பைகளின் உட்பக்கத்திலும் உறைவதினால் உண்டாகும் சத்தமாகும். இந்தச்சத்தம் காற்று தமரகக் கிளைகளில் செல்லும்பொழுது அதிகமாகவும் போகப் போகச் சத்தம் குறைந்து சுவாசப் பைகளில் வரும் பொழுது மிகக் குறைவடைந்துமிருக்கின்றது. இதைக் குழந்தைகளில் நன்றாய்க் காணலாம்.

## கிருகவாயிலின் சுவாச சலனம்

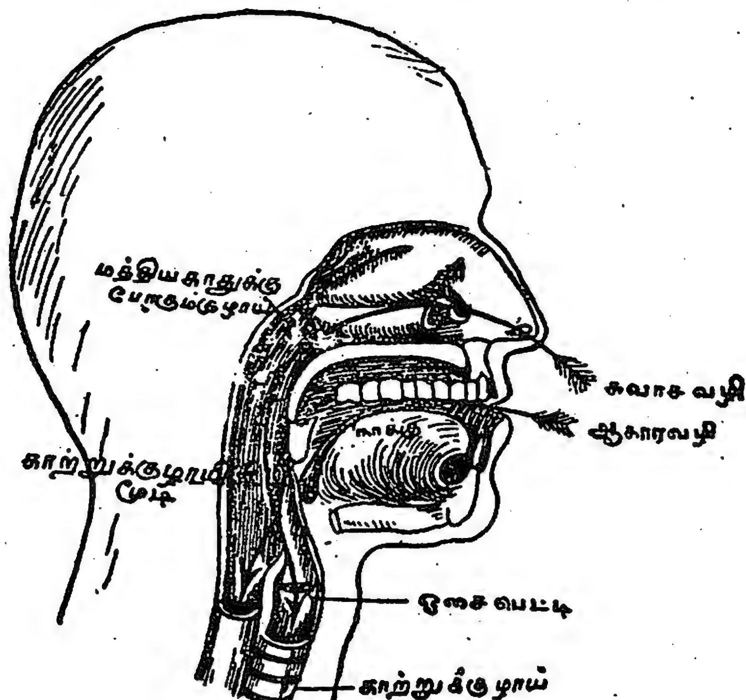
மார்புக்குள் காற்றை வாங்கும் சதைகள் தொழில் புரியும் காலத்தில், காற்று நுழையும் துவாரவாயிலில் இருக்கும் சதைகள் வேலையற்றிருக்கிறதில்லை. அவசரத்தில் சுவாசம் விடும்பொழுது மூக்கு இயற்கையாய் விரிவதைப் பார்க்கலாம். ஆனால், சாதாரண காலங்களில் அது காணப்படுகிறதில்லை. குரல்வளையின் மேற்பாகத்தில் இருக்கும் துவார வாய், ஒவ்வொரு உசுவாசத்திற்கும் காற்று தடையின்றிப் போவதற்காக விரிகின்றது. ஒவ்வொரு நிசுவாசத்தின் பொழுதும் கொஞ்சம் குறுகுகின்றது. இதன் தன்மை நிசுவாசத்தில் மார்புச் சுவர்களின் அசைவை ஒத்து இருக்கின்றன. தவிர மார்புச் சுவர்கள் போலவே கிருகவாய் சாதாரணமாகத் தசையின் சக்தியால் விரிவதும் நெகிழ்ந்துரமும் தன்மையால் சுருங்குவதுமாகும். ஆயினும், இனிமேல் விவரிக்கப்படும். பல தருணங்களில் குரல்வளை

* இந்தத் தொனி கேட்கும் விதத்தை நமது ஞானக்களஞ்சியம் ஆன்மஞான அத்தியாயத்தில் விளக்கப் பெற்றுளது.

வாயின் சுருக்கத்திற்கு அதிக சதை சக்தி வேண்டியதாகக் காணலாம்.

கிருகவாயின் அசைவுகளை, குரல்வளைக் கிளைகளில் வியாபித்து, தொழில் புரியச் செய்கின்றன. அவைகளில் உத்தமமானது உள்நோக்கிய பரிச நரம்பாகும், அதமமானது வெளிநோக்கிய சலன நரம்பாகும். உத்தமக் குரல்வளை நரம்பு சுவாச சலனங்களை மட்டுப்படுத்தும் குணமுடையதாகக் காணுகிறது.

**சுவாச இந்திரியங்கள் (Organs of breathing)**



ஒருவன் உணவில்லாமல் பல வாரங்களும், நீரில்லாமல் பல நாள்களும் உயிருடனிருக்கலாம். சுவாசிப் பதற்குக் காற்றில்லாமல் ஒரு நிமிஷமேனும் உயிருடனிருத்தல் முடியாது. நெருப்பு எரியக் காற்று அவசியம் வேண்டியது. அதைப் போலவே, உயிருக்கும் காற்று அவசியம். காற்றில் கலந்து கிடக்கும் பிராணவாயுவை நாம் மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக உட்கொண்டு நுரையீரலுக்குச் செலுத்துகிறோம். இவ்விடத்தில் இவ்வாயு இரத்தத்தோடு கலந்து, உடம்பின் சகல பாகங்களுக்கும் கொண்டு போகப்படுகிறது. இந்த நல்லகாற்று இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்வதால், அது விஷம் எய்தி, கெட்டகாற்றாக வெளி வருகிறது: ஆதலின், நாம் நோயற்று வாழ நல்லகாற்றை எப்போதும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

சுவாசத்துக்கு வேண்டிய காற்றினளவு சாதாரண மான அமைதியுடன் இருக்கும். ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் நுரையீரல்களில் மாறிவரும் காற்றினளவு, நடுப்பிராய முள்ள வியாதியற்ற ஆண்களில் 30 முதல் 35 கன அங்குல மாகும். பெண்களில் கொஞ்சம் குறையும்.

ஒரு ஆளினுடைய நுரையீரல்களின் வழியாய் 24 மணி நேரத்தில் உள்ளேசென்று வெளியேவரும் காற்றின் மொத்த அளவு சுமார் 686,000 கன அங்குலமிருக்கும். (*)முயற்சி முதலியவைகளால் இந்த அளவு அதிகப்படும். தேக கஷ்டப்படும் வேலைக்காரன் விஷயத்தில் இதன் அளவு சுமார் 1,568,390 கன அங்குலங்களாம்.

வழக்கமாய் ஒவ்வொருதரமும் போய் மாறுபாட டைந்து வரும் சுவாசத்துக்குச் சுவாசக்காற்று என்று சொல்லலாம். வேணுமென்ற காற்றைச் சக்திக்கெட்டின மட்டில் உட்கொள்ளும் உசுவாசத்தில் வரும் காற்றில்

(*) இதன் முழுவிபரம் நமது "வேதாந்த பாஸ்கரன்" சரலாப அஷ்டம் என்ற அத்தியாயத்தில் விளக்கமாகக் காணலாம்.

சுவாசக் காற்றுக்கதிகப்பட்ட அளவுக்குச் சம்பூரணக் காற்று என்று சொல்லலாம். இதன் அளவு வேறுபடும். சாதாரண நிசுவாசத்தின் பிறகு சுவாசக்காற்று வெளிப்பட்டு நுரையீரல்களில் இருக்கும் காற்றில் வேணுமென்று சக்திக் கெட்டினவரையில் வெளிப்படுத்துவதினால் வெளியே செல்லும் காற்றுக்கு அனுபந்தக் காற்று என்றும், வெளியே வராமல் நுரையீரல்களில் நின்றுபோகும் காற்றுக்கு இருப்புக் காற்று என்றும் சொல்லலாம். கடைசியில் சொன்னது மார்பின் பிரமாணத்தை அனுசரித்து இருக்கும். ஆனால், உத்தசேமாக 100 கன அங்குல அளவு என்று மதிக்கக்கூடும்.

மார்பின் அதிக சுவாச சக்தியை, தன் சக்திக்கெட்டினமட்டில் ஒருமனிதன் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு வாங்கிக் கொண்டு வெளியிடுவதில் வரும் காற்றினளவினால் அறியலாம். இதற்குப் பிராணசக்தி யென்றும் பெயர். ஒரு மனிதன் முயற்சிசெய்யுங்காலத்திலும் கஷ்டம் நேரிடும் காலத்திலும், வியாதியாயிருக்கும் காலத்திலும் அவனுக்கு இருக்கும் சுவாச சக்தியைக் காட்டுகிறபடியால் அதற்கு அந்தப் பெயர் வழங்கப்பெறுகிறது.

சவுக்கியமாயிருக்கும் மனிதர்களுடைய சுவாச கதியானது ஆகாரம், பானம், வயது இவைகளைப் பொறுத்திருக்கும் என்று சில பரிட்சைகளால் காணுகின்றன.

சவுக்கியமாயிருக்கும் ஆளில் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 14 முதல் 18 சுவாசங்களிருக்கும். குழந்தையாயிருக்கும் பொழுதும் வாலிபப் பருவத்திலும் இதைவிடக் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கும். மற்றும் பல காரணங்களால் பலவிதம் இது மாறியிருக்கின்றது. அவையாவன; தேகமுயற்சி அல்லது இளைப்பாறுதல் சவுக்கியம் அல்லது வியாதி முதலியனவாம். சுவாசத்தின் என்ன வேறுபாடுகள் சாதாரணமாக இரத்தாசயத்தின் நாடி வேறுபாடுகளுடன்

ஒத்திருக்கும்? சவுக்கியமாயிருக்கும் காலத்தில் இதன் விகிதம் 1-க்கு 4 அல்லது 1-க்கு 5 ஆக யிருக்கிறது. இரத்தாசயத்தின் செயலின் வேகம் அதிகரித்தால் மார்பின் சலன வேகமும் அதிகரிக்கின்றது. ஆனால், ஒவ்வொரு காலத்திலும் ஒரே விகிதத்தில் அதிகரிப்பதில்லை. வியாதியாயிருக்குங் காலத்தில் முக்கியமாகப் புப்புச வியாதிகளில், சுவாசம் நாடியைவிட வேகமாய் ஓடும். மற்ற வியாதிகளில் நாடி சுவாசத்தைவிட விகிதத்தில் அதிகப்பட்டிருக்கும்.

நுரையீரலில் காற்றுக்கு உண்டாகும். மாறுபாடுகள் காற்றின் தன்மையைப் பொறுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. வாயுக்கள் பரவுவதின் நியாயத்தை அனுசரித்துக் காற்றுப்பைகளில் உண்டாகும் கரியமிலவாயு நிசுவாச சலனத்தின் உதவியில்லாமலே நுரையீரல்களை விட்டு ஆகாசக் காற்றில் கலந்துபோகும். ஏன் எனில், ஆகாச வாயுவில் அது குறைந்திருக்கின்றது. அதே நியாயப்பிரகாரம் ஆகாசக்காற்றிலிருக்கும் சுவாசவாயு காற்றுப் பைகளில் குறைந்திருக்கிறபடியால் அவ்விடத்தில் போயடையும். அந்தப்பைகளில் சுவாசக்குழாய்களிலிருக்கும் காற்றை விடவும், தேகத்துக்கு வெளியிலிருக்கும் காற்றை விடவும் சுவாச வாயு குறைந்திருக்கின்றது.

சுவாசவாயுவும் கரியமில வாயுவும் இப்படி நுரையீர லுக்கு வெளியிலும் உட்புறத்திலும் ஒரே தன்மையாய்க் கலந்துபோகும் குணமற்றிருந்தால், சுவாசத்திற்கு வேண்டிய அளவு காற்றுக்குமேல் நுரையீரலில் மிகுந்திருக்கும் காற்று கரியமிலவாயுவால் கெடுதியடைந்துவிடும். ஏன் எனில், சுவாச சலனத்தினாலேயே சுவாசப் பைகளிலுள்ள காற்றெல்லாம் வெளிப்படுத்தப் படுகிறதில்லை. சுவாச சலனத்தால் பெரிய சுவாசக்குழாயிலுள்ள காற்றுமாத்திரம் ஒரு சமயம் வெளியாகக் கூடுமென்று காணுகிறது.

நுரையீரல்களினுள் காற்றுக்கு உண்டாகும் மாறுபாடு அக்கருவிகளுக்கு உள்ளிலும் புறத்திலும் இருக்கப்பட்ட சீதோஷ்ண வித்தியாசங்களாலும் ஒத்தாசை பெறுகின்றன. சுவாசக்குழாய்களிலிருக்கும் பைகள் எப்பொழுதும் அசைவதினால் ஈரச்சவ்வின்மேல் ஒட்டிக் கொள்ளாம லிருக்கும்படி செய்கின்றன.

சுவாசச் சதைகள் செய்யும் தினசரிவேலை: 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாக 21 அடி-டன் வேலையை இச்சதைகள் செய்யுமென்று காணுகிறது.

சிறிய சுவாசக் குழல்களிலும் சுவாசப் பைகளிலும் இப்படி உள்ளே வந்து வெளியே மாறிமாறிப் போகும் காற்றுப் படும்படி, இரத்தம், வலது சடரத்தினின்று புப்புசத் தந்துகிகள் மூலமாய் ஒரே நிதானமான வேகத்துடன் வருகின்றது. இந்த வேகம் அதிக தாமதமானது. இரத்தத்தின் ஒவ்வொருபாகமும் கொஞ்ச நிமிஷ நேரங்களுக்குக் காற்றுப் படும் படியாய் வருகின்றது. இரத்தத்திற்கும் காற்றுக்கு மத்தியில் மிகவும் நுட்பமாகிய சுவாசப்பைச் சவ்வும் தந்துகிச் சவ்வுமேதான் இடையிலிருப்பவை. புப்புச இரத்தச் சுழல் அதிக சுலபமாய் நடக்கும் செயல். ஏன் எனில் புப்புசநாடி சிக்குகளில்லாமல் சரியாகக் கிளைகிளையாகப் பிரிகின்றது. அதன் கிளைகளும் நேர்கோடுகள் போலப் போகின்றன. தந்துகிவலையும் சுவாசப்பைகள் மேலும் அவைகளின் இடைப்பக்கங்களிலும் ஒரே நிதானமாய்ப் பரவப்பட்டிருக்கின்றது. இவைகளினின்று உண்டாகும் நாளங்களும் நாடிகள் மாதிரியே ஒழுங்காகப் போகின்றன. இந்த நாளக்கிளைகள் ஒன்றுடன்ஒன்று பிரிந்த்பிறகு கலக்கிறதில்லை. நாளங்களுக்குக் கபாடங்களுங் கிடையாது. அப்படியேதாவது கிளைகள் பிரியுமிடத்திலிருந்தால் அவைகளதிக சிறிதாயும் துவாரத்தை அடைக்கச் சக்தியற்ற வைகளாயுமே இருக்கின்றன. இன்னம் புப்புச இரத்தச்சுழல்

ஆகாச அமுக்கத்தினால் வேறுபாடு அடைகிறதில்லை. இதற்குச் சதைகளின் அமுக்கமும் கிடையாது.

புப்புச நாடிகள் வழியாய் நுரையீரலுக்குப் போகும் இரத்தம் தேக சர்வாங்கங்களுக்கும் போஷிப்புண்டாக்கும் பொருட்டு சுத்திப்படுவதற்கு தந்துகிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. புப்புச தந்துகிகளும் இந்த உத்தேசத்துடனேயே விரிந்திருக்கின்றன. ஆகையால், நுரையீரல்களின் போஷிப்பைப்பற்றி இவைகளுக்கு யாதொரு சம்பந்தமும் கிடையாது. நுரையீரல்களின் மற்ற பாகங்களைப் போஷிப்பிக்க (பரிபுப்புசம், இதழ்கள், மத்தியதசைகள், சுவாசக் குழாய்கள், கோளங்கள், இரத்தக்குழாய்ச் சுவர்கள் உள்பட) சுவாசக்குழாய் நாடிகள் என்று ஒன்று அல்லது இரண்டு நாடிகள் மூலமாய் இரத்தம் வருகின்றது. சுவாசக்குழாய் நாடிகளின் இரத்தம் தன் போஷிப்பு வேலையைப் புரிந்தபிறகு நாள இரத்தமாகி சுவாசக்குழாய் நாளத்தின்வழியாக ஒருபாகம் சென்று வலது சிரவத்தில் விழுகின்றது. இன்னொருபாகம் புப்புச நாடியின் சிறு கிளைகளில் விழுந்து புப்புசநாடி தந்துகிகளில் புகுந்து, அவ்விடத்தில் மற்ற இரத்தங்களுடன் சுத்தியாகிப் புப்புச நாளங்கள் வழியாய் இரத்தாசயத்தின் இடது புறம்போய்ச் சேருகின்றன.

## சுவாசத்தால் காற்று உண்டாகும் மாறுபாடுகள்

நுரையீரல்களில் காற்றும் இரத்தமும் ஒன்றுடன் ஒன்று சேருவதால் அவைகள் ஒவ்வொன்றினுடையவும் சேர்க்கைகள் மாறுகின்றன. காற்றில் உண்டாகும் மாறுபாடுகள் வெளிப்படையாக அறியலாம். அவைகளாவன: (1) ஆகாசவாயு வெப்பமடைகிறது. (2) அதன் கரியமிலவாயு அதிகரிக்கின்றது. (3) அதில் சுவாசவாயு குறைகின்றது. (4) அதன் நீராவி அதிகப்படுகின்றது. (5) மிகவும் சொற்ப

அளவு இந்திரிய வஸ்துவும் நவாச்சாரமும் அதற்குச் சேர்க்கப்படுகிறது.

(1) நிசுவாசத்தில் வரும் காற்று நுரையீரல்களின் உட்பக்கம் போய்வருவதால் வெப்பமடைந்து உசுவாசக் காற்றைவிட வெப்பமாயிருக்கின்றது. அதன் வெப்பம் 97 முதல் 99½ மாத்திரை வரையிலிருக்கும். உட்கொள்ளும் காற்று எந்தச் சீதளநிலையிலிருந்தபோதிலும் வெளிவரும் பொழுது இரத்தத்தின் வெப்பத்தைப் பொறுத்திருக்கும்.

(2) நிசுவாசக்காற்றில் கரியமிலவாயு எப்பொழுதும் அதிகரித்திருக்கும். ஆனால், ஒரு குறித்தகாலத்தில் வெளி வரும் அளவு வேறுபட்டிருக்கின்றது.

இதற்கு அனேக காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு உசுவாசத்தினின்றும் சுமார் 100-க்கு 4½ பங்கு சுவாசவாயுவை தேகம் உட்கொள்ளுகின்றது. அதற்குப் பதிலாக காற்றில் அந்த அளவுக்குக் கொஞ்சம் குறைவாய் கரியமிலவாயு சேருகின்றது. சாதாரண சமயங்களில் வியாதியற்ற புருடன் 24 மணியில் நிசுவாசத்தில் விடும் கரியமிலவாயு 1,346 கன அங்குலமிருக்கும் அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு 636 கிரெயின் இருக்கும். இந்த அளவின் பிரகாரம் ஒரு மணிநேரத்தில் வெளிவரும் கிரெயின் நிறை 173 கிரெயினாகும். 24 மணி நேரத்தில் 8 அவுன்சுக்கு மேலிருக்கும். இந்த அளவுகள் எல்லாம் உத்தேச அளவுகளே. அனேக காரணங்களால் இவைகள் வேறுபடுகின்றன. அவைகளில் முக்கியமானவைகளாவன: வயதும் சக்தியும் சுவாச சலனங்கள். வெளிப்புற ஆகாசம் வருஷத்தில் ருதுக்கள், சுவாசிக்கும் காற்றின் தன்மை, ஆகாசத்தின் நிலைமைகள், நாளின் காலம், உணவும் பானமும் தேகமுயற்சியும், நித்திரை முதலியவற்றைப் பொறுத்துள்ளதாகும்.

(3) சுவாசிக்கும் காற்றில் சுவாசித்தபிறகு சுவாச வாயு, சுவாசிப்பதற்குமுன் இருந்த அளவைவிடக் குறைந்திருக்கின்றது. அதன் குறைவும் கரியமிலவாயு சேரும் அளவுக்குத் தக்கபடி அதிகமாயிருக்கும். காற்றில் வெளிவரும் கரியமில வாயுவின் அளவு ஒன்றுக்கு தேகத்தில் செல்லும் சுவாசவாயு 1,17,421 அளவுகொண்ட தாயிருக்கும். ஒருமணி நேரத்தில் கரியமிலவாயுவின் சராசரி 1,346 கன அங்குல மாகும்பொழுது, சுவாசவாயுவின் அளவு அதே காலத்தில் 1,584 கன அங்குலமாக வேண்டும். அதாவது 542 கிரெயின் களாகும். சுத்தக்கரியுடன் வெளிவரும் சுவாசவாயுவைவிட, தேகத்துக்குச் செல்லும் சுவாசவாயு எப்பொழுதும் அதிகமாகவேயிருக்கின்றது.

ஆகாசத்திலிருக்கும் உப்புவாயு எவ்வளவு உட்கொள் ளப்படுகிறதென்று சொல்வது சாத்தியமில்லை. ஆனால், அது அதிக சொற்பமாயிருக்கின்றது. நீண்ட பட்டினியா யிருக்கும் காலத்தில் இந்த வாயுவைக் கொஞ்ச அளவு உட்கொள்ளுகிறோம்.

(4) நீராவி நிசுவாசத்தில் நுரையீரலினின்றும் வெளியாகின்றது. வெளிப்படும் அளவு, வெளிப்படும் காற்றை நனைக்கத்தக்க அளவாக இருக்கின்றது. இதன் மொத்த அளவு பின்வரும் காரணங்களால் வித்தியாசப் படுகின்றது: (1) சுவாசிக்கும் காற்றினளவு இது எவ்வளவு அதிகப்படுமோ அவ்வளவு நீராவியு மதிகமாகும். (2) காற்றைச் சுவாசிப்பதற்கு முன்பு அதில் இருக்கும் நீராவியின் அளவு, ஏன் எனில் இது எவ்வளவு அதிகமா யிருக்கிறதோ அவ்வளவு சுவாசத்தை நனைப்பதற்கு வேண்டப்படுகிறதில்லை. (3) நிசுவாசத்தில் வரும் காற்றின் சீதோஷ்ண நிலை. ஏன் எனில் வெப்பம் அதிகமாக எவ்வளவு இருக்குமோ அவ்வளவுக்குக் காற்றை நனைக்கத் திரவம் வேண்டிவரும். (4) ஒவ்வொரு தடவையிலும் உசுவாசத்தில் உள்ளே போகும் காற்று நுரையீரல்களில்

எத்தனை காலம் நிற்கின்றதோ அதையும் பற்றி நீராவியின் அளவு வேறுபடும். ஏன் எனில் சாதாரண சுவாசத்தில் நிசுவாசக் காற்றில் நீராவியிருந்த போதிலும், சுவாசம் அதிக விரைவில் உட்சென்று வெளி வந்தால் காற்றுக்கு வெப்பம் தாங்கவும் நீராவியடையவும் போதுமான காலம் கிடையாது.

24 மணிநேரத்தில் நுரையீரல்களால் வெளிவரும் நீரின் அளவு இப்பொழுது சொன்ன காரணங்களால் பல வேறுபாடுடைய தாகையால், 6 முதல் 27 அவுன்சு வரையில் இருக்கும். சாதாரண சமயங்களில் 9 அல்லது 10 அவுன்சு இருக்கும். இந்த ஆவியில் கொஞ்சம் இரத்தத்திலுள்ள சலவாயுவும் நுரையீரல்களில் கிரகிக்கப் பெற்ற அதிக அளவு சுவாசவாயுவும் கலப்பதால் உண்டானதாக இருக்கலாம். ஆனால், இதின் பெரும்பாகம் அன்ன பானக் குழல் வழியாக இரத்தத்தில் கிரகிக்கப்பெற்ற தண்ணீராக இருக்கின்றது. ஏன் எனில் வெப்பமடைந்த இரத்தமுள்ள பிராணிகளின் ஈரமுள்ள சவ்வுகள் காற்றுக்கு அடிபட்டால் ஈரம் காற்றுடன் சேரும்.

(5) நிசுவாசக் காற்றில் நவாச்சாரம் இருக்கிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த வஸ்து சகல காலங்களிலும் காணப்படுகிறதில்லை யாகையாலும், காணுங்காலத்தில் அதிக சொற்ப அளவு இருக்கிற படியாலும், உணவின் பாகங்கள் பற்களிடை அகப்பட்டு அழுகிப் போவதினாலும், அல்லது பல்லின் ஊத்தை சொத்தைகளாலும் உண்டாகக் கூடுமாகையால், இதை தற்செயலாயிருப்பதென்று சொல்லவேண்டுமேயல்லாமல் நிசுவாசத்தில் சேர்ந்த பொருளென்று சொல்லக்கூடாது.

## சுவாசத்தால் இரத்தத்திலுண்டாகும் மாறுபாடுகள்

புப்புச நாடியிலிருக்கும் இரத்தம் நுரையீரல்கள் வழிச் செல்வதில் வெளிப்படையான மாறுபாடு வர்ணபேத

மாயிருக்கின்றது. நாளங்களிலுள்ள தாமிரவர்ண (கருஞ் சிவப்பு வர்ண) இரத்தம் நாடிகளிலுள்ள சிவப்புள்ள இரத்தம் தாம்பர வர்ணமாக மாறுகின்றதென்று இதன் காரணத்தை முந்தியே கூறியுள்ளனம்.

இப்படி மாறுவதால் சுவாசவாயுவைப் பெற்றுக் கரிய மிலவாயுவை இழந்து போகிறது. சொற்ப வெப்பமடைகிறது. அதிசீக்கிரத்தில் உறைவதில் கட்டியாயும் உறையும். அதிக இரத்த கசிவும் இருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.

நுரையீரல்களின் ஆகாசவாயுவினின்று இரத்தத்தில் உட்கொள்ளப்பெற்ற சுவாசவாயு இரத்தாணுவயத்துடன் பூதிகமாய்க் கலக்கின்றது. இந்த நிலையில் அது நாடி இரத்தத்துடன் தேகத்தில் சகல இடங்களுக்கும் கொண்டு போகப்படுகிறது. தந்துகி மண்டல மார்க்கமாய் அதி நுட்பமாயுள்ள தசைகள் எல்லாவற்றிற்கும் இரத்தத்துடன் இதுவும் போய்ச் சேருகின்றது. இரத்தத்தசைகளிலும் இவை களிற் சுழலும் இரத்தத்திலும், நாடி இரத்தத்திலிருக்கும் சுவாசவாயு கொஞ்சமளவு மறைந்துபோகின்றது. மறையு மளவுக்குத் தக்க கரியமிலவாயுவும் தண்ணீரும் உற்பத்தி யாகின்றன.

புதிதாயுண்டான கரியமிலவாயுவை உட்கொண்ட நாள இரத்தம் நுரையீரல்களுக்குத் திரும்பிவந்து அவ்விடத்தில் கரியமிலவாயுவின் ஒருபாகம் நிசுவாசத்தில் வெளியாகிவிடுகின்றது. அவ்விடத்தில் மறுபடியும் சுவாச வாயுவைப் பெறுகின்றது.

சுவாசச்செயலை அடிக்கடி தகனத்திற்கு ஒப்பிடுவது வழக்கம். ஓர் அடைந்திருக்கும் இடத்தில் வத்தியைக் கொளுத்தி வைத்தால் சுவாசவாயு குறைந்து ஆகாசவாயு (காற்று) வெப்பமடைந்து, கரியமிலவாயுவையும் நீராவியையும் அதிகமாயடைந்து பளுவாகிவிடுகிறது. ஒரு பிராணியை ஓரிடத்திலடைத்து வைத்தாலும், அதே

மாதிரியான விகற்பங்கள் உண்டாகின்றது. கொஞ்ச காலத்தில் புதிதாக நல்ல காற்றை உள்ளேபோகச் செய்யாமலிருந்தால் வத்தியும் அணைந்துபோகும், பிராணியும் இறந்துபோகும், ஆனால், உவமை பொருந்தி யிருந்தபோதிலும் மேற்படையான உவமையாகிறதே யல்லாமல் சரியானதல்ல. ஏன் எனில், சுவாசச்செயல் கொடுக்கல் வாங்கலுள்ளதாயும், விமோசன கரணமுள்ள தாயும் (நீக்குதல்) உட்கொள்ளச் செய்யும் தன்மையுள்ள தாயும் இருக்கின்றது. இந்தத் தொழிலில் சுவாசவாயு அங்கீ காரம்செய்துகொண்டு, கரியமிலவாயுவையும் நீராவியையும் வெப்பத்தையும் வெளிவிடுகிறதாயிருக்கிறது.

சுவாசவாயு தகனமடைவது வத்தியெரிவதற்கு ஒக்கும், ஆனால், இது தேகமுழுவதிலும் தசைகளில் நடக்கின்றது. நுரையீரல்கள் சேதப்பட்ட பொருள்களைக் கழிப்பதற்கு முந்தியே நடக்கும் செயலாகிறது.

## கெட்ட காற்றின் குணங்கள்-காற்றுலாவுதல்

நுரையீரல்களினின்று வெளிவரும் காற்றில் அதிக அளவு கரியமிலவாயுவும் கொஞ்சம் அளவு அழுகின இந்திரிய வஸ்துக்களும் இருக்கிறதென்று கண்டு கொண்டோம். ஆகையால், அதே காற்றை மறுபடியும் அடிக்கடி சுவாசித்தால் கரியமில வாயுவும் இந்திரிய வஸ்துவும் அதிகமாகி, கடைசியில் மரணம் சம்பவிக்கும். இந்தக் குணம் காணுவதற்கு முந்தியே தலைவலி, கோபம், கொடுமையான ஓர் உணர்வு முதலிய வருத்தமான உணர்ச்சிகள் உண்டாகின்றன.

ஒரு மனிதன் அழுகின ஆகாச வாயுவிருக்கும் இடத்தில் போனவுடன் அதை உணருகிறான். ஆனால், அப்பேர்ப்பட்ட காற்றில் இருந்து பழக்கப்பட்டுப் போனால் பிறகு அந்த உணர்வு உண்டாகிறதில்லை. ஆயினும், இப்படிக் கெட்ட காற்றின் கஷ்டத்தை யுணராமலிருக்க

இந்திரியங்கள் இசைவாக்கிக் கொண்டபோதிலும் சீவத்தொழில்கள் சோர்வடையும். ஆகையால், இந்தப் பிரகாரம் அதிக காலம் கெட்ட காற்றிலிருந்தாலும், அல்லது அடிக்கடி கெட்ட காற்றில் இருந்தாலும் தேகசவுக்கியத் திற்குக் கெடுதி நேரிடும். ஆகையினால், அடிக்கடி நல்ல காற்று ஏராளமாய் வருவதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆளுக்கும் 2,000 கன அடிக்குக் குறையாமல் இடம் தூங்குமறைகளில் வேண்டியிருக்கிறது. 2,000 கன அடியிடமிருந்தபோதிலும் ஒவ்வொரு மணி காலத்திலும் 2,000 அல்லது 1,500 கன அடிக்குப் புதிதாய் நல்ல காற்று வரும்படியான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொண்டால்தான் சவுக்கியத்திற்கு நலம்.

## பலவித சுவாசச் செயல்களின் யந்திர வேலை

சில சுவாசச் செயல்கள் எந்த யந்திரங்கள் வேலை செய்வதால் உண்டாகின்றன வென்பதை எடுத்துச் சொல்லு வோம். மார்பின் குழியானது வயிற்றின் குழியினின்றும் விதானத்தால் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. விதானம் தொழில் புரியும்பொழுது தனது வளைவு குறைந்து கீழே இறங்கி உதராந்தரத்தைக் கீழுக்கும் முன்னுக்கும் தள்ளும். வயிற்றின் சதைகள் தொழில் புரியும் பொழுது உதராந்தரத்தை மேலுக்கும் பின்னுக்கும் தள்ளும்; அத்துடன் விதானத்தையும் தள்ளும். நுரையீரல்கள் தேகத்துக்கு வெளிப்புறத்துடன் கிருகவாயில் வழியாய் சம்பந்தமுள்ளதாயிருக்கிறது. கிருகவாயிலுக்கு அப்புறத்தில் வாயின் வழியிலாவது, நாசித்துவாரங்கள் வழியாலாவது, இவை இரண்டு வழிகளாலும் காற்று வெளிப்புறத்திற்கு வர வழியையுடையதாயிருக்கின்றது. எந்தத் துவாரத்தின் வழியாய் வருகிறது என்பதை நிர்த்தாரணம் செய்ய உள்நாக்கு (soft palate) இருக்கின்றது. வயிற்றுக்கும்

தேகத்துக்கு வெளிப்புறத்திற்கும் வழியிருக்கின்றது. அன்னவாகி, தொண்டை, வாய்மூலமாக ஒருவழி கீழண்டை மூத்திரப்பை நீர்த்தாரை வழியாகவும், மலக்குடல் ஆசனத்தின் வழியாகவும் வெளியுடன் சந்திக்கும். குழல் தன்மையான உதராந்தரம் தேகத்துக்கு வெளிப்புறத்துடன் கலக்கும். இந்த வழிகள் எல்லாம் சதைகளால் காக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தச் சதைகளுக்குச் சுருங்கும் சதைகள் என்று அர்த்தம் தரும் *ஸ்பிங்டர் (sphincter) என்று பெயர்.

பெருமூச்சு விடுதல் என்பது ஒரு நீண்ட உசுவாசச் செயலாகின்றது. விதானமும் உசுவாசத்தில் வேலை செய்யும் மற்ற சதைகளும் இதில் தொழில்புரியும். காற்று சப்தமில்லாமல் கிருகவாயில் மூலமாயுட்செல்லும். நுரையீரல்களுடையவும் மார்புச் சுவரினுடையவும் நெகிழ்ந்துரமும் தன்மையால் பின்னடைவும் உண்டாகிறது. உதரச் சுவர்களும் வேலை செய்யும். காற்று சடுதியில் நிசுவாசத்தில் வெளியாய் விடுகிறது.

முதல் தொழிலாகிய உசுவாசத்தில் விதானம் கீழே வருவதால் உதராந்தரத்தைக் கீழுக்கு அமுக்குகின்றது. இதனால் கீழ்ப்புறம் வழிகளிலுள்ளவைகளை வெளியே தள்ள ஏதுவாகின்றது. ஆனால், அத்துவாரங்கள் சுருங்கும் சதைகளால் மூடப்பட்டிருப்பதாலும், இவைகள் எப்பொழுதும் பிகுவாய் மூடிக்கொள்ளும் தன்மையுடையனவாகையாலும் ஒன்றும் வெளிப்பட்டுப் போகிறதில்லை. காற்றுமாத்திரம் நுரையீரல்களில் நுழைகின்றன. இரண்டாவது தொழிலாகிய நிசுவாசத்திலோ உதராந்தரத்தில் அமுக்கமிருக்கின்றது. ஆனால், எதிர்ப்புறமாயிருக்கின்றது. வயிற்றின் சுவர் பின்னுக்கடைவதினால்

* எந்தத் துவாரத்தைச் சுற்றியிருக்கிறதோ அந்தத் துவாரத்தை அடைக்கும் தொழிலையுடைய சதைகள்.

உண்டாகின்றது. காற்று திறந்திருக்கும் கிருகவாயில் வழியாய் வெளியே போகிற படியால் இந்த அமுக்கம் சீக்கிரம் நின்று போகின்றது. விரிந்திருந்த விதானம் தனது இடத்திற் போய்ச்சேருகின்றது. இரைப்பை, மலக்குடல், மூத்திரப்பை இவைகளின் சுருங்கும் சதைகள் இவைகளை வழி விடவொட்டாமல் மூடிக்கொள்ளுகின்றன. நாம் புத்தியை யேதாவதொரு விஷயத்தில் செலுத்தி, தீர்க்க மாயாலோசித்துக் கொண்டிருந்தால் நிசுவாசம் அதிக கொஞ்சமாய் வருகின்றது. இதற்குத்தான் மூச்சுவிடாமல் செய்யும் யோசனையென்று சொல்லுகிறோம். ஆனால், இதற்குப் பதிலாக அடிக்கடி பெருமூச்சுகளால் காற்றை அப்பேர்ப்பட்ட காலங்களில் உட்கொள்ளுகிறோம்.

விக்கல் என்பதும் ஒரு உசுவாசச்செயல். ஆனால், காற்றை உட்கொள்வது நிதானமாயிராமல் அதிக துரிதமாயிருக்கின்றது. இதில் விதானம் துரிதத்திலும் வலிப்புள்ளதுபோலும் தொழில் புரிகின்றது. காற்று சடுதியில் கிருகவாயில் பிளப்பில் தாங்கி தொனித் தந்திகளை அசையச் செய்வதால் அதில் ஒருவித சத்தமும் பிறக்கின்றது.

இருமல், இதில் முதல் உண்டாவது உசுவாசம். பிறகு வருவது நிசுவாசம். முதலில் உசுவாசத்தால் நுரையீரல்கள் நிறைந்த பிறகு, சுலபமாய்க் காற்று கிருகவாயில் வழியாய் வெளிவர ஒட்டாமல் நிமிஷமாத்திரகாலம் தொனித் தந்திகள் ஒன்றுடன் ஒன்று கூடுவதினால் அதன் வழியடைந்து போகின்றது. வயிற்றுச்சதைகள் பலமாய்த் தொழில்புரிந்து உதராந்தரத்தை விதானத்தின்மேல் தள்ளு கின்றது. இப்படி நுரையீரலிலிருக்கும் காற்றை அமுக்குவதினால் வழியையடைத்துக் கொண்டிருக்கும் தொனி நரம்புகளை வேகமாய்த் தள்ளிக்கொண்டு, காற்று சத்தத்துடன் வெளியே போகின்றது. இந்தமாதிரி அதிக

வேகம் பிரயோகப்படுகிறபடியால் கோழை அல்லது இன்னம் வேறு வஸ்துக்கள் வெளிவரவேண்டியவைகள் நுரையீரல்களிலாவது தமரகத்திலாவது இருந்தால் வெளியே வரும் காற்றுடன் சீக்கிரமாய் விரைவிலும் அடித்துக் கொண்டு வரப்படுகின்றன.

இருமலில் வயிற்றுச் சதைகளின் அமுக்கத்தால் நுரையீரல்கள் வேகத்தைத் தாங்குவதுபோலவே உதராந்தரமும் வேகத்தைப் பெறுகின்றன. ஆகையினால், நுரையீரல்களின் காற்று வெளிப்பக்கம் வருவதுபோலவே உதராந்தரத்தினுள் வஸ்துக்களும் வெளிப்படுவதற்கு ஏது ஏற்படுகின்றது. ஆனால், இயற்கையாலேயும், வேண்டுமானால், மனநோக்கத்தாலும் சுருக்குச் சதைகள் சுருங்குவதால் அவைகளால் காக்கப்படும் துவார வாயில்கள் அடைந்து ஒன்றும் வெளிவருகிறதில்லை. இத்தொழிலிலுண்டாகிய வேகம் கிருகவாய் பிளவையில்தான் பயன் பெறுகின்றது.

இருமலுக்குச் சொன்னதெல்லாம் ஏறக்குறைய தும்மலுக்கும் சொல்லலாம். ஆனால், இதில் நுரையீரலை விட்டு வரும் காற்று கிருகவாயில் ஸ்தம்பங்கள் - (*)தொண்டைக் குழியிலிருக்கும் சவ்வு மடிப்புகளாகிய தம்பங்கள் - இயற்கையாய்ச் சுருங்குவதினாலும், உள்நாக்கு கீழே இறங்குவதாலும், நாசித்துவாரத்தின் வழியாய்ச் செல்லுகின்றது. வேண்டாத வஸ்துக்கள் அதன் வழியாய் அப்போது வெளிப்படும்.

பேசுவதில் வயிற்றுச் சதைகளால் உந்தப்பட்டு, காற்று கிருகவாயில் வழியாய் வெளியே போகின்றது. தொனி தந்திகள் குரல்வளையில் சரியான இடங்களில் அமைந்து கொண்டு பிகுவாய் இருக்குமாகையால், காற்று அவைகளின்மேல் பட்டு வருங்காலத்தில் தந்திகளின் அசைவு

* Pillars of the fauces (Fauces-gullet or wind pipe: part surrounded by rectum palate, the tonsils and the posterior part of the tongue.)

களினால் சத்தம் பிறக்கின்றது. சத்தத்தை, நாக்கு, பல், உதடுகள் முதலியன வாக்காக மாற்றுகின்றன.

பாடல் உண்டாவது பேசுவதுமாதிரி, குரல்வளைச் சதைகள் அவைகளிருக்கும் நிலையைத் தக்கபடி பலவிதம் அசைத்துக் கொடுப்பதாலும், தொனித் தந்திகளின் பிகுவையும் வேண்டினபடி மாற்றிக்கொள்வதினாலும் பல வகை இராகங்களை உண்டுபண்ணுகின்றன.

உறிதல், விதானமும் மற்ற உசுவாசச் சதைகளும் கொஞ்சம் சீக்கிரமாகத் தொழில்புரிவதால் உண்டாகின்றது. வாய் மூடியிருப்பதால் காற்று முழுவதும் நாசிவழியாக வருகின்றது. மூக்கு நுனி முருந்துள்ள பாகங்களும் இயற்கையாய் விரிகின்றன.

சப்புதல், சுவாசச் செயலில் சேர்க்கப்பட்டதன்று. தொண்டை எலும்பை (L. hyoides) பின்னுக்குத் தள்ளும் சதைகளின் தொழிலாகும். இவைகள் நாக்கையும் அடி வாயையும் கீழுக்கும் பின்னுக்கும் தள்ளி, வாயில் கொஞ்சம் காற்றற்ற இடத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஆகாச அமுக்கம் நாலு பக்கங்களிலும் உதைவதால் வாய்க்கு வெளியிலும் உட்புறத்திலும் சமரசப்படுத்த முயலுகின்றது. வாய்க்கும் தொண்டைக்குமுள்ள வழியுமடைபட்டுப் போகின்றது. உள்நாக்குக் குறுகி, நாக்கின் அடிப்பாகத்தைத் தொட்டுக் கொள்ளுகிறதினால் இப்படி வழியடைந்து போகிறதாக உத்தேசிக்கலாம். காற்றைச் சமரசப்படுத்த வேணுமானால் ஏதாவது வாயினுள் நுழையவேண்டியிருக்கின்றது.

விம்மல்: தேம்பி அழுதலில் உசுவாசங்கள் இழுத்து இழுத்து வரும். அப்பொழுது கிருகவாய் மூடியிருக்கும்.

சிரித்தலில் நிசுவாசங்கள் சுருக்கமாயும், வேகமாயும் வரும்.

கொட்டாவிவிடுதல்: இது உசுவாசத்தொழில். ஆனால், ஏறக்குறைய அனிச்சாபூர்வமாய் வரும் தொழில். இது

வரும்பொழுது அண்ணத்தினுடையவும், கீழ்த்தாடை யினுடையவும் அனேக சதைகள் விறைத்துக்கொள்ளும். சோர்வடைந்தவன் தனது அவயவம் வேலையற்றுக் கொஞ்ச நேரம் இருந்தபிறகு இச்சாபூர்வமாய் அவைகளின் சதைகளை விரித்துவிடும்படி நீட்டிமடக்கித் தனது ஆயாசத்தை எப்படி தீர்த்துக்கொள்ளுகிறானோ அதுபோன்ற தொழிலாகும்.

## சுவாசத்தின்பேரில் நரம்பு மண்டலத்துக்குள்ள சக்தி

உயிர்வாழ்வுக்கு முக்கியமான மற்ற எல்லா தர்ம குணங்கள் போலவே, தேகத்திற்குச் சுவாசமும் முக்கியமாய் அனிச்சாபூர்வமாய் இருக்கின்றது. இல்லாவிடில் உயிருக்கு அடிக்கடி மோசம்வந்து சம்பவிக்கிற நிலையிலாய்விடும்; தவிர தூக்கத்தில் ஞானரகிதமாகும் பொழுது உயிர் போய்விடும். ஆயினும், சுவாசம் கொஞ்சமளவு மனத்தின் கட்டுக்கு உட்பட்டும் இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. அப்படி யில்லாவிட்டால் இப்பொழுது எடுத்துச் சொல்லிய சுவாசச் செயல்களாகிய, பேசுதல். பாடுதல் முதலிய இச்சா பூர்வமான செயல்களை உண்டாக்குவது அசாத்தியமாய் விடும். சாதாரண சமயங்களில் அனிச்சாபூர்வமாகவும். ஞானத்திற்குச் சம்பந்தமற்று மிருக்குமளவில் சுவாச சலனங் களும் சுவாசலயமும், நரம்புகள் (Pneumogastric) உற்பத்தி யாகும் தானத்திற்கு இசைந்த முகுளத்திலிருக்கும் நரம்பு மத்தியத்தின் சக்திக்கு உட்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது சலன நரம்புகளும், அவைகள் மூலமாய் சுவாசசலனங்களில் தொழில் புரியும் சதைகளும் நரம்பு மண்டலத்தில் இப்பாகத்தில் உண்டாகும் உத்தீபனத்தால் தூண்டப்படு கின்றன. எவ்வளவுதூரம் முகுளம் தானாகவே தொழில் புரிகிறதென்றும் அதாவது எவ்வளவுவரையில் உத்தீபனம் இதில் உற்பத்தியாகிறதென்றும், அல்லது எவ்வளவு வரையில் இது நரம்பு மத்தியமாகப் பிரதிகரணச் செயலைச்

செய்கிறதென்றும் சொல்வது சாத்தியமில்லாமலிருக்கின்றது. வெகுவாய் இவ்விரு தொழில்களும் அது புரியலாம். இவ்விரு விஷயத்திலும் உத்தீபனம் இரத்த நிலமையின் பயனாக இருக்கின்றது. பின்சொல்லிய (பிரதிகரண) கோட்பாட்டின்படி நுரையீரல்களுக்கு வலது சிரவத்தினின்று வரும் கறுப்பு இரத்தம் நுரையீரல்களில் எல்லாப் பாகங்களிலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் புப்புசோதர நரம்புக்கிளைகளை உத்தீபனம் செய்ய உதவுகின்றது. இவ்வுத்தீபனத்தை முகுளத்துக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்த்து அவ்விடமிருந்து சுவாசத்திற்குரிய சதைகளின்மேல் பிரதி காணப்படச் செய்கின்றது.

முகுளம் அனிச்சாபூர்வத்தொழில் புரிவதற்குக் காரணம் அதில் சுழலும் இரத்தமேதான். இரத்தம் இயற்கையளவிலிருக்கும் பொழுது அது சுழலுமிடங்களிலுள்ள பரிச நரம்பு-மத்தியங்களை உத்தீபனம் செய்யப் போதுமானதாயிருக்கின்றது. சுவாசச் செயலின் இலயவேகமோ முகுளத்தினின்றும் வருகின்றது.

இரத்தத்திலுள்ள சுவாச வாயுவினளவும் கரியமில வாயுவினளவும் மாறுங்காலத்தில் சுவாச சலனங்களும் மாறுபாடடைகின்றன. சுவாசவாயு குறைந்தாலும் கரியமில வாயு அதிகப்பட்டாலும், சுவாசசலனம் அதிசீக்கிரத்தில் விருத்தியாகும். அப்பொழுது அப்பெருக்கத்தால் சதைகள் அதிகமாகத்தொழில்புரியும். சுவாசவாயு அதிகப்பட்டு, கரியமிலவாயு குறைந்தால் இதற்கு விரோதமான செயல்கள் உண்டாகின்றன.

நரம்புகளால் இரத்தம் சுழலும் கருவிகள் சுவாசக் கருவிகளைவிட 4 அல்லது 5 மடங்கதிகம்.

இரத்தாசய லயத்தை நமது இச்சாமாத்திரம் நிறுத்துவது கூடாத விஷயம். ஆனால், சுவாசலயத்தை நமதிஷ்டப் பிரகாரம் சொற்பகாலத்துக்கு நிறுத்தி வைக்கலாம். அப்படி

நிறுத்தினால் அதிசீக்கிரத்தில் சுவாசம் வேணுமென்கிற தேவையதிகரித்து நமது இஷ்டத்திற்கு விரோதமாக சுவாசச் செயலுண்டாகிறது. தனது மூச்சை வெளிவிடாமல் பிடித்துக் கொண்டு இறந்தவர்கள் கிடையாது. ஆனால், அப்படிச் செய்ய அனேகர் பிரயத்தனப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்று மாத்திரம் தெரியவருகிறது.

முகுளத்தைப்பற்றி சுவாசச்செயல் இருக்கிற தென்பதை நன்றாயறிகிறோம். எப்படியெனில் நரம்பு மண்டலத்தில் மற்றெல்லாப் பாகங்களும் சரியாயிருந் தாலும், சுவாச நரம்பு மத்தியத்திற்கு ஏதாவது கெடுதி நேரிட்டால் சுவாச சலனம் நின்று உடனே மரணம் உண்டாகின்றது. மச்சை தந்து என்னும் முள்ளந்தண்டுக் கொடியை பலவாறாகப் பிரிப்பதினால் பிரிக்கும் இடத்தைப் பொறுத்துச் சுவாசமும் வேறுபாடடைகின்றது. இந்த விஷயங்கள் மனிதர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகும் ஊறுபாடுகளால் விளக்கப்படுகின்றன.

உதாரணமாக: கழுத்து நரம்புகளிருக்கு மிடத்தின் கீழ்பாகத்தில் இந்த மச்சை தந்துவுக்குக் கெடுதி சம்பவித்தால், உசுவாசத்தை விதானத்தால் மாத்திரம் செய்யவேண்டியதாகின்றது. மார்பு சலனமற்றிருக்கும். ஏன் எனில் அப்பொழுது முகுளத்திற்கும், விலா மத்திய சதைகள் முதலான சகல சுவாச சலன வஸ்துக்களுக்கும் இருக்கும் சம்பந்தமற்றுப் போயிருக்கின்றது. அடியின் காயம் கொஞ்சம் மேற்பக்கமிருந்தால், அதாவது மானசீக நரம்பு (Phrenic Nerve.)* என்னும், விதான நரம்பு உற்பத்தி தானத் திற்குமேல் இருந்தால் மரணம் உடனே சம்பவிக்கின்றது. ஏன் எனில் இந்தக் காயத்தால் முகுளத்திலிருக்கும்

* Phrenic-Diaphragm. விதானத்தில் மனத்தின் நிலையிருந்ததாக முன்னோர் எண்ணியிருந்தமையால் விதானத்துக்குச் செல்லும் உட்புறச் சுவாச நரம்புக்கு மானசீக நரம்பெனப் பெயர் வந்தது.

சுவாசமத்திய நாடித்தானத்தினின்றும் பிரிவுபட்டுப் போகின்றது.

இச்சா பூர்வமான உசுவாசச் செயல்களில் முகுளத்துடன் மூளையும் வேலை செய்கின்றது. மூளை வேலை செய்த போதிலும் முகுளத்தாலேதான் பல சுவாசச் சதைகள் ஒன்றுக்கொன்று சமரசமாய்த் தொழில் புரியும்படி செய்யப்படுகின்றன.

சாதாரண விகிதத்தில் சுவாசவாயு அடங்கிய இரத்தம் சுவாசமத்தியத்தை உத்தீபனப்படுத்துவது போலவும், இந்த வாயு குறையுமளவுக்குத் தக்கபடி உத்தீபனமும், அதனால் சுவாசச் சதைகளின் சலனமும் அதிகப்படுவது போலவும், இயற்கை விகிதத்திற்கதிகமான அளவு சுவாசவாயு இரத்தத்தில் இருந்தால் சுவாச அசைவுகள் குறைந்தும், மிக்க இருந்தால் அக்காலத்தில் சலனமற்றும் போய்விடும். சுவாச சலனமற்றிருக்கும் நிலைமைக்கு ஆங்கிலத்தில் அப்னூயா (Apnoca) என்று பெயர். இவ்விஷயத்தைப் பிராணிகளில் உள்ள இரத்தத்தில் சுவாசவாயுவை செயற்கையால் அதிகப்படுத்திச் சுவாச சலனம் குறைவதையும் சுவாச சலனமின்றிப் போய்விடுவதையும் காண்பிக்கலாம். நுரையீரல்களுள் காற்று வாராமல் தடைபட்டுப் போனாலாவது, அல்லது வரும் காற்றில் சுவாசவாயுவில்லாமற் போனாலும், சுவாசச் சதைச் சலனங்கள் அதிகப்பட்டுக் கஷ்ட சுவாசமுண்டாகி, பிறகு மூச்சடைப்பு என்னும் (Asphyxia) நிலைமையுண்டாகி மரணத்தின் நிலைமையில் முடியும்.

மூச்சடைப்பின் குறிகள் நன்றாய்த் தெரிந்தவைகளே. சுவாசச் சதைகளின் அதிவேகம் பொருந்திய செயலால், அப்பொழுது தேகமாதியந்தமிருக்கும் சதைகளும் தொழில் புரிகின்றன.

சருமமும் மற்றுமுள்ள எல்லா இரத்தக்குழற்றன்மை வாய்ந்த பாகங்களும் கறுத்துப் போகின்றன. நாளங்கள் விரிந்துபோகின்றன, தசைகள் இரத்தம் நிறைந்தது போலக் காணுகின்றன. பிறகு கை கால்களில் வலிப்புக் கண்டு அதன்பின் உடனே சரீரம் பிரக்கினையற்று மரணம் வருகின்றது. ஆகையால், நீங்கள் இடைவிடாமல் பொருத்த மான பிராணாயாமம் செய்து வருவீர்களாகில் அகால மரணத்தினின்றும் தப்பித்துக் கொள்வதுடன் ஆன்மலாபப் பெருவாழ்விலும் நன்கு திளைப்பீர்களென்பது உண்மை.

(273ஆம் பக்கம் மூளையின் தொடர்ச்சியில் சேர்த்து வாசிக்க.)

(நமது தேகத்தின் பலபாகங்களிலிருந்து செல்லுகிற நாடி நரம்புகளும் மூளையும் ஒரு தந்தி ஆபீசை நிகர்த்திருக் கிறது. பல கிளை ஆபீசிலிருந்து தலைமை ஆபீசிற்கு எல்லாத் தந்திகளும் வந்து சேர, அவைகளை அந்த ஆபீசு அதிகாரி வாங்கி அது அது போய்ச் சேரவேண்டிய இடங்களுக்கு அனுப்பிவிடுவதுபோல், தேகத்தின் பலபாகங்களிலிருந்து வரும் செய்திகளை மூளையானது வாங்கி சரீரத்திலுள்ள தசைகளை அசைக்கவும், கை கால் முதலான சகல உறுப்புகளை இயக்கவும் அவைகளுக்கு உத்தரவு இடுகிறது. அதனால், நாம் வேலைசெய்கிறோம்: நடக்கிறோம். அன்றியும், இரத்தாசயத்தைத் துரிதமாகவோ, தாமதமாகவோ இயங்கும்படி கட்டளையிடுகிறது. உதாரணமாக நமக்கு எதிரில் ஒருவிஷசெந்து வந்தால் அதைக் கண்தெரிந்து உடனே மனமென்னும் டெலிபோன் மூலமாக மூளைக்குச் சமாசாரத்தை அனுப்புகிறது. அதையறிந்தமூளை கால்களுக்கு உத்தரவு அனுப்பி விலகி ஓடும்படி செய்கிறது. அங்ஙனமே மற்ற அவயவங்களுக்கும் தங்கள் தங்கள் உணர்ச்சியை மூளைக்கு அனுப்பிக் காரியம் நிகழும்படி செய்கிறது. மூளையில்லாவிட்டால் எந்தக்

காரியத்தைச் செய்ய முடியும்? மூளை கெட்டுவிட்டால் அவன் மூடனேயாவான். ஒருவன் ஒரு காரியத்தைத் தவறுதலாகச் செய்யும் போது 'என்னடா மூளைகெட்டவனே!' என்று நாம் கேட்கிறோம். மூளை கலங்கினவன் பெரும்பாலும் பயித்தியம் பிடித்தவனையே நிகர்ப்பான். (இது வெளிப்படை.) யோகிகள், ஞானிகள், வக்கீல்கள், ஜட்சுகள், உபாத்தியாயர்கள், மந்திரிகள், கணக்கர்கள், தத்துவசாஸ்திரிகள் முதலான சகலத்திராளும் புத்திசாலித்தனமாக ஒவ்வொன்றை அருமையாகச்செய்து காண்பிப்பது மூளையினாலேயே; மூளையில்லாவிட்டால் நாம் எதையும் உணரவும் முடியாது. நமது சரீரத்தை அறுத்தாலும் தெரியாது. ஆகையால் மூளையைப்பற்றி அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதுடன், மூளையை நல்லநிலமையில் பார்துகாத்துவர வேண்டியது அத்தியாவசியமாகிறது.)

## குண்டிக்காய்கள் (Kidneys)

இந்தச் சித்திரமானது இந்நூலிற் கூறப்பெற்றுள்ள வச்சிரோலி முத்திரைக்காக அமைக்கப்பெற்றது. இதன் ரகசியம் நம்மிடத்திலாவது குருமூலமாவது கேட்டுணர்க.

1. இரத்த நாடி. (aorta)

2. பச்சை இரத்த நாடி. (vena cava inferior)

3. வலது குண்டிக்காய்க்குச் செல்லும் சுத்த இரத்த நாடி. (right renal artery)

4. வலது குண்டிக்காய்க்குச் செல்லும் அசுத்த இரத்தநாளம். (right renal vein)

5. வலது குண்டிக்காய். (right kidney)

6. மூத்திரக்குழாய். (ureter)

7. மூத்திரப்பை. (bladder)

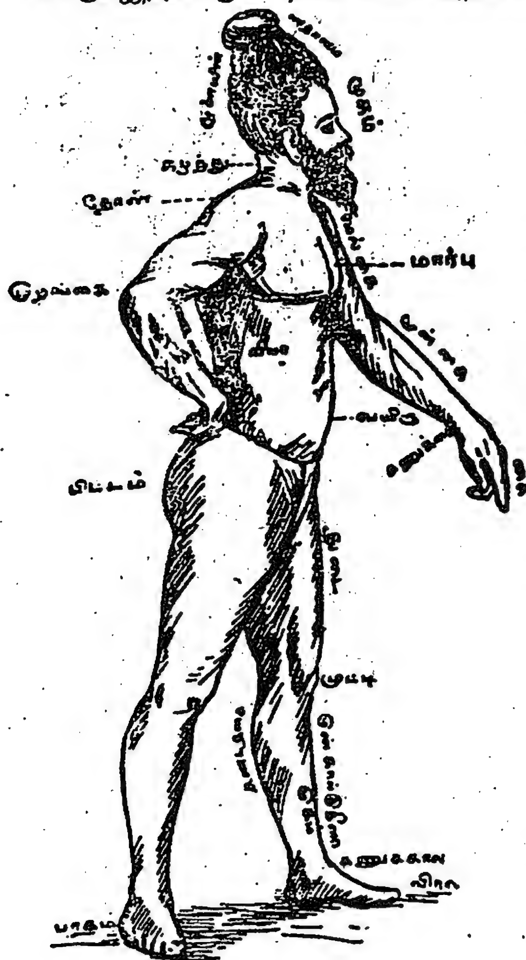
8. மூத்திர மார்க்க ஆரம்பம். (Commencement of urethra)



முந்திரிக் கொட்டை வடிவத்தோடு வயிற்றறையின் பின் சுவரையொட்டி, முதுகெலும்புப் பத்தியின் இரு பக்கங்களிலும் இருக்கும் இரண்டு அங்கங்களுக்குக் குண்டிக் காய்கள் என்று பெயர். மனிதன் சாப்பிடும் உணவு சீரணமான பிறகு மிஞ்சும் அழி பொருள்களும், உடம்பின் உறுப்புகள் அசையும்போது ஏற்படும் தேய்வினால் உண்டாகும் அழிபொருள்களும், இரத்தம் பல அங்கங்களுக்குச் சென்று அசுத்தம் செய்வதனாலுண்டாகும் அழிபொருள்களும் விஷத்தன்மையுள்ளன. இவைகளைக் குண்டிக்காய்கள் வடிகட்டுகின்றன. இவ்வழிபொருள்களும் நீரும் சேர்ந்துதான் மூத்திரம் ஆகின்றன.

இந்தக் குண்டிக்காய்களுக்கு வேலை என்னவென்றால், உடம்பினிலுள்ள அழிபொருள்களை நீக்குவதே

யாம், ஒருவனுக்குக் காய்ச்சல் (fever) வியாதி கண்டிருக்கும் போது இந்தக் குண்டிக்காய்கள் அதிக பரபரப்போடு வேலை




செய்கின்றன. முந்திரிப்பருப்பின் பிளந்த வடிவங் கொண்ட .5 என்னும் எண்ணுள்ள குண்டிக்காய்களில் ஒரு சவ்வு இருக்கிறது. அந்தச் சவ்வானது நாம் குடித்த தண்ணீரை அப்படியே விட்டுவிடாமல் தடுத்து, அதிலிருந்து சொட்டுச் சொட்டாய்க் கசிந்து, 6 என்னும் சிறிய குழாயின் வழியாக இறங்கி, 7 என்னும் பையில் பெருகி, 8 என்னும் துவாரத்தின் வழியாகச் சொட்டுகின்றது. இப்படிச் சொட்டுவதனால் மூலாதாரத்திலிருக்கும் குறியின்

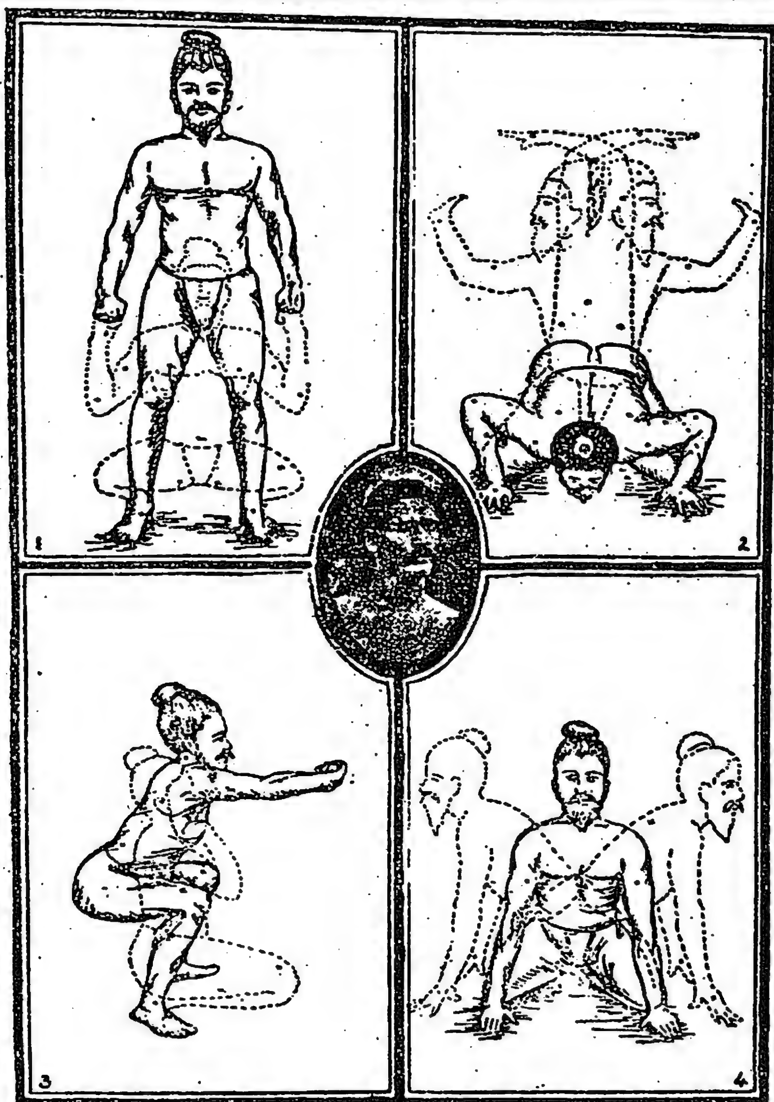
மேற்பாகத்திலுள்ள பையிற் பெருகி, உடனே மூத்திரம் பெய்யும்படியான எண்ணம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் இந்த அப்பியாசத்தைத் தக்க குருபிரானிடம் நன்றாகக் கேட்டுணர்ந்து பரிசுத்தமான நாதங்களை விந்துத்தானத்திற்குக் கொண்டுபோகும் பாக்கியம் ஒருவனுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் அவனை நிகர்ப்பவர் யாவர்? அவனுக்கு எமபயமே கிடையாது. என்றும் வாலிபனாகத் திகழ்வான். இதன் விபரம் 181, 182, 183ஆம் பக்கங்களிற்காண்க.

இந்தப்படமானது மனிதனின் சகல உறுப்புகளையும் காட்டும் படம், மனிதனுடைய உறுப்பு யாருக்குத்தான் தெரியாது? இந்தச் சித்திரம் எதற்காக என்றும் கேட்கலாம். ஆனால், மனிதர்கள் வெளியுறுப்புகளைப் பெரும்பாலும் தெரிந்தேயிருப்பார்கள். அவைகளில் சிலவற்றிற்குப் பெயர் என்னவென்று கேட்டால் அது எங்களுக்குத் தெரியாது என்று விழிப்பார்கள். ஆகையால், தெரிந்தவர்களும் தெரியாதவர்களுமாகிய எல்லோர்களும் விளங்கிக் கொள்ளுமாறு இப்படம் அமைக்கப் பெற்றுள்ளது.

# 7. தேகாப்பியாச அநுபந்தம்

**அப்பியாசம் 1.** அப்பியாசம் ஆரம்பிக்குமுன் எவ்விதக் கவலையுமின்றி, மனத்தைத் தேகத்தினிடமாக வைத்து, படத்திற்காட்டியபடி கால்களை மார்பளவுக்கு அகற்றி நிமிர்ந்து, மார்பை முன்னுக்குக்காட்டி முகத்தை நேராக வைத்து, கைகளை இருபக்கங்களிலும் தொங்கவிட்டு, விரல்களை மடக்கி, உடல் முழுவதிலுமுள்ள நரம்புகளுக்கு முறுக்கேற்றி, நின்றபாவனையிலிருந்து, அப்படியே படத்தில் இவ்வாறு............ புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டியுள்ள மாதிரி உட்கார்ர வேண்டும். அது சமயம் கைகளையும் மேற்புறமாக மடக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசம் புரியும்போது படத்திற் காட்டிய X இக்குறிகளிட்ட இடத்திலுள்ள தசைகள் வேலைசெய்வதாகப் புலப்படும். இந்த அப்பியாசம் முடியும் வரையில் மனத்தை அந்தத் தசைகளின் பேரிலேயே நிறுத்த வேண்டும். அப்பியசிக்கும்போது வாயைமூடிச் சுவாசத்தை நாசித்துவாரங்களின் வழியாக இரேசித்துப் பூரிக்க வேண்டும்.

முதல் நாள் 20 தடவை செய்து, பின்னர் நாள் 1-க்கு இரண்டிரண்டு தடவை அதிகமாகச் சேர்த்து, அவரவர்கள் தேகபலத்துக்குத் தக்கவாறு - 80 அல்லது 100 இப்படி சக்திக்குத் தக்கவாறு - அப்பியசிக்கலாம். இங்ஙனம் அப்பியசித்துவரின் தொடை, கண்டைத்தசை, கைகளின் தசை இவற்றின் நரம்புகள் முறுக்கேறி இரத்தமானது தங்குத் தடையில்லாமல் நன்றாகப்பரவி, தேகத்தில் ஆயாசம், சோம்பல் இவைகள் வராதபடி காக்கும். நோயற்ற நீடித்த வாழ்வும், உறுப்புகளுக்கு வச்சிரம் போன்ற பலமும் உண்டாகி எவ்வித ஆசனத்திலிருந்தாலும் வலி தோன்றாத படி திடகாத்திரம் ஏற்படும்.


1
2
3
4

அப்பியாசம் 2. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உட்கார்ந்து, முழந்தாள்களைக் கூடுமான வரையில் விரித்து, கைகளை முழந்தாள்களுக்கு முன் பூமியில் வைத்துக் குனிந்து, முகத்தைக் கூடுமான வரையில் முன்பக்கம் வளைத்து நீட்டி, பின்னர் அப்படியே நிமிர்ந்து இடுப்பிற்கு மேலாகவுள்ள அவயங்களை மட்டும் உயர்த்தி, படத்திற் புள்ளிக் கோடுகளிட்டமாதிரி கைகளையும் வளைத்து வலமிடமாக மாறி மாறி அடிக்கடி குனிந்து நிமிர்ந்து அப்பியசிக்க வேண்டும்.

அப்பியசிக்கும்போது x இக்குறிகளிட்ட தசைகள் வேலை செய்வது நன்றாகத்தெரியும். அதேயிடத்தில் மனத்தை நிறுத்தி அப்பியசிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் 10 தடவை செய்து, ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு தடவை அதிகமாகச் சேர்த்துச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்துவரின் இடுப்பு, மார்பு, கைகள், கழுத்து இவ்விடங்களிலுள்ள தசை நரம்பு முதலான பாகங்கள் உறுதிபெற்று, நுரையீரல், குடல் நன்றாக வேலை செய்வதால் சுத்தமான பிராணவாயுவுண்டாகி அசீரணத்தைப் போக்கும். எவ்வளவு நேரம் உட்கார்ந்திருந்தாலும் இடுப்பு முதலான பாகங்கள் நோகாமல் மிக்க திடமாயிருக்கும்படியான வலுவேற்படும்.

அப்பியாசம் 3. புள்ளிக்கோடுகளால் காட்டப் பெற்றிருக்கும் படத்தின் பாவனைபோல், கால்விரல்களானது சரீரமுழுவதையும் தாங்கும்படி யுட்கார்ந்து, கைகளைக் கழுத்துவரையில் நன்றாக மடக்கி அப்பியசித்து, அதன் பின்னர் மற்றொரு படத்திற் காட்டியது போல் சற்று எழுந்து முழங்காலை வளைத்துக் குனிந்து, கைகளை விறைப்பாக நீட்டி விரல்களை மடக்கி உட்கார வேண்டும். அதுசமயம் x இக்குறியிடப்பட்ட இடத்திலுள்ள தசைகள் திரண்டுருண்டு உறுதியடையும்.

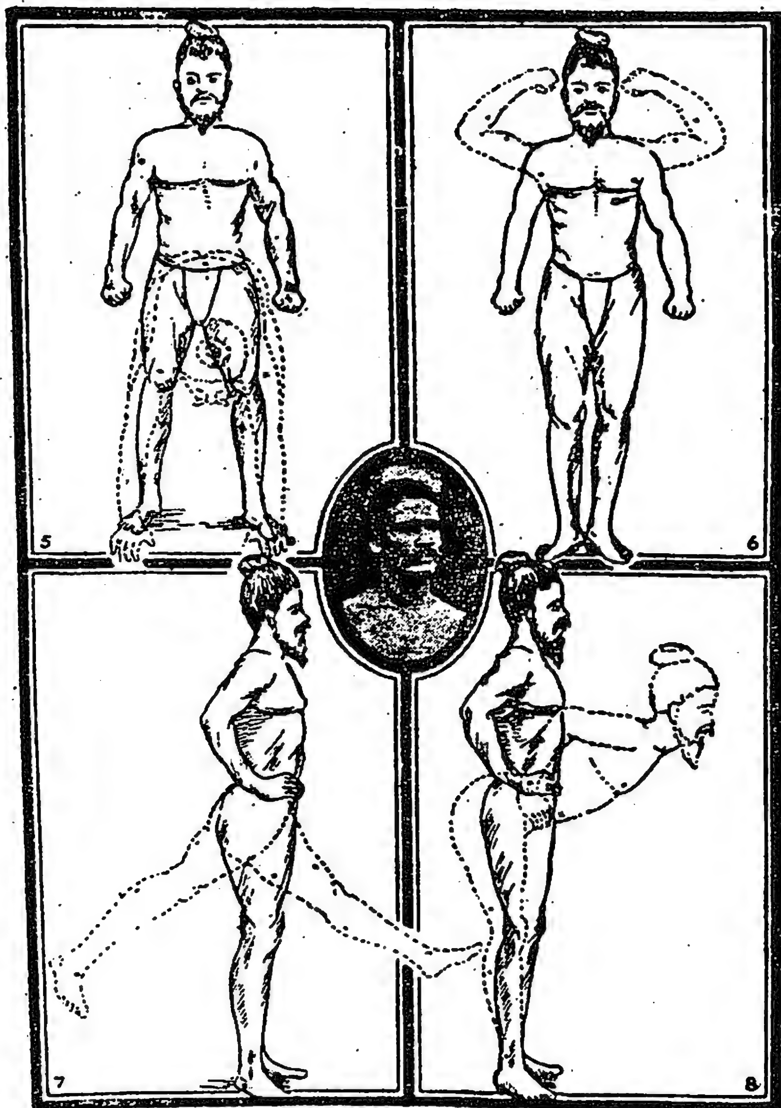
இவ்வப்பியாசமானது முதல் நாளில் அதிகமாகச் செய்யமுடியாது. தினம் சுமார் 6 அப்பியாசம் வரையிலாவது செய்து, பின்னர் ஒவ்வொருநாளும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துச் செய்துவரவும். இவ்வாறு அநுட்டித்து வருவதனால் கால்களின் விரல்கள், தொடைகள் நன்றாக உறுதிபெற்று, இரத்தவோட்டம் தடையில்லாது சென்று யோகப்பயிற்சிக்கு அநுகூலமாகும்.

அப்பியாசம் 4. படத்திற்காட்டியவாறு மூன்று உருவத்திற்கும் நடுமத்தியில் அமைந்துள்ள உருவப்படி உட்கார்ந்து, இருந்தவிடத்திலிருந்து சிறிதும், நகராமல் இடுப்புக்கு மேற்பட்ட உறுப்புகளையும், கைகளையும் புள்ளிக் கோடிட்ட படத்தின் பாவனையாக வலமிடம் மாறி மாறிச் செய்யவும்.

இவ்வப்பியாசத்தால் இடுப்பிற்கும் பக்க விலாத்தசைகளுக்கும் உறுதியுண்டாகி, தசைத்தடிப்பும், மூலநாடி செல்லும் முதுகெலும்புகள் வலுவடைந்து, சேர்த்துப் பிணிக்கப்பட்ட நரம்புகள் முறுக்கேறி, திடசரீரமும் தளராமையும் உண்டாக்கும்.

அப்பியாசம் 5. *1* ஆவது அப்பியாசத்திற் காட்டியுள்ள உருவத்தின்படி நின்றுகொண்டு *5* ஆவது படத்தில்... இவ்வாறு புள்ளிக்கோடிட்ட மாதிரி முன்பக்கம் குனிந்து, கைகளிரண்டையும் கால்களின் முன்பக்கத்தில் அமைத்து முன்போல் நிமிர்ந்து நின்று மாறி மாறி அப்பியசிக்கவும். குனியும் பொழுது கால்கள் வளையாமல் விறைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் படத்தில் x இக்குறியிட்ட தசைகள் நன்றாக இயங்குவது புலப்படும்.

*4* ஆவது அப்பியாசத்திற் கூறியபடி இடுப்பிற்கும், கால்களுக்கும் வலுவுண்டாகி நுரையீரலாகிய சுவாசப்பையும் விபுலமாகிப் புதிய ஆகாயத்தை நிரப்பிப் புத்துயிரைப் பெருக்கும்.


5
6
7
8

அப்பியாசம் 6. முதலாவது அப்பியாசத்திற்குரிய படத்திற் காண்பித்தவாறு நிமிர்ந்து நின்று ஆனால் கால்களிரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, கைகளை ம்ட்டும் இவ்வாறு... புள்ளிக் கோடுகளிட்டுக் காட்டியுள்ளபடி மேலே உயர்த்தி, காதுகளுக்கருகில் விரைவாக மடக்கியும், முன்போல் தொங்கவிட்டும், பின்னர் உயர்த்தியும் இவ்விதம் அடிக்கடி மாறி மாறி, கைகள் ஓய்ந்து விடும்படியான நிலைமை ஏற்படும் வரையில் செய்யவேண்டும். மிக்க சிரமத்தோடு அதிகமாகவும் செய்தல் கூடாது. ஆனால் நாளடைவில் சிறிது சிறிதாக அப்பியாசத்தின் அளவை அதிகப்படுத்திக் கொண்டே போகலாம். இப்படிச் செய்வதனால் படத்தில் x இக்குறியிட்ட தசைகள் நன்றாக வேலை செய்வது புலப்படும்.

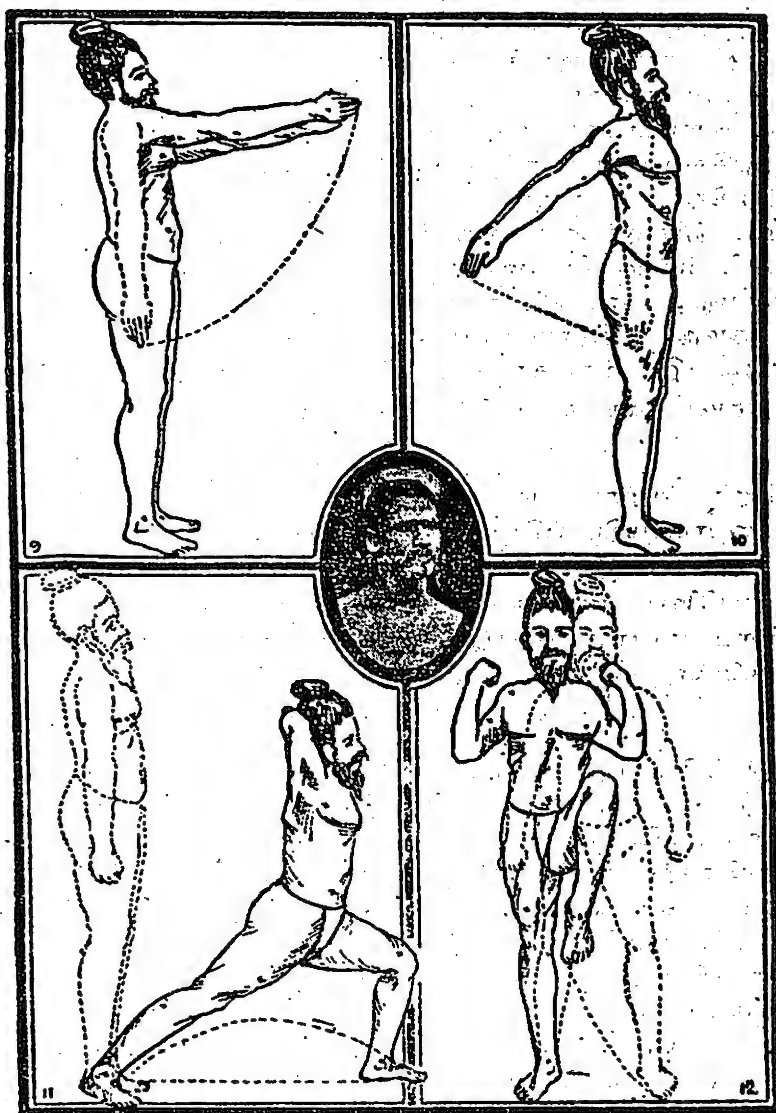
இவ்விதம் செய்வதால் கைகளும் மார்பும் உறுதியடைந்து, சுவாசப் பையும் விசாலமாகிப் புதிய வாயுவை உட்கொண்டு ஆரோக்கியம் நல்கும். கைகளிலுள்ள அசதி, திமிர், வலி முதலானவைகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் பறந்து போவதுமன்றி, நாடிகளில் இரத்தம் நன்றாகப் பரவி நரம்புகளுக்கு எதிர்பாராத வலுவும் ஏற்படும். எவ்விதத் தளர்ச்சியும் ஏற்படாது.

அப்பியாசம் 7. படத்திற் காட்டியபடி நேராக நிமிர்ந்து நின்று, கைகளை இடுப்பில் பொருந்தும்படி அமைத்து, இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து விறைப்பாக நிற்கவேண்டும். பின்னர் புள்ளிக்கோடிட்டுக் காண்பித்திருக்கும் விதமாக முதலில் வலது காலைக் கூடுமான வரையில் அவ்விதமாக உயர்த்தி முன்போல் தொங்கவிட்டு, பின்னர் இடது காலைக் கூடுமான வரையில் அவ்விதமாக உயர்த்தி முன்போல் தொங்கவிட்டு பல தடவை அப்பியசிக்கவும். இவ்வாறு செய்து முடிந்த பிறகு அதேமாதிரி கால்களைப் பின்புறமாக உயர்த்தி

அப்பியசிக்க வேண்டும். ஆனால் இவ்வப்பியாசத்தைச் சிறுகச் சிறுகப் பழக வேண்டுமேயன்றி ஒரே மூச்சாய்ப் பழகக்கூடாது. ஏனென்றால் "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாம்" என்பதினாலேயாம். ஆனால், தீங்கொன்றும் நேரிடாது.

இந்த அப்பியாசத்தைத் தினம் விடாது செய்து வந்தால் கால், தொடை, பிட்டம், முழந்தாள் இவைகளுக்கு நல்ல வலுவேறுவதுடன் கணுக்கால்வாயு, கீல்வாயு, கால் அசதி, தொடை உளைச்சல் இவைகள் நீங்கி விருத்தர்களும் வெகு தூரம் நடக்கவும், நன்றாக உலாவவும், சுறுசுறுப்பும், யோகாசனங்களிற் பழகவும் வலிமையுண்டாகும். சுத்தமான இரத்த வோட்டம் அதிகரித்துத் தீவிர முயற்சி, அரோக திடகாத்திரம் முதலானவைகள் எதிர்பாராதவிதமாக ஏற்படும்.

அப்பியாசம் 8. படத்திற் காட்டியபடி நிமிர்ந்து விறைப்பாக நின்று கைகளை இடுப்பின்மீது சேர்த்து, அதன் பின் படத்தில்... இவ்வாறு புள்ளிக் கோடிட்டுக் காண்பித் திருக்கும் உருவப்படி முன்புறமாகக் குனிந்து முகத்தைச் சற்று உயர்த்தி நிற்க வேண்டும். பின்னர் அப்படியே நிமிர்ந்து அதன் மூல உருவத்திற் காட்டியபடி நேராக நிமிர வேண்டும். இவ்விதம் குனிந்தும் நிமிர்ந்தும் மாறி மாறி அப்பியசிக்க வேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தால் இடுப்புக்கும் பின் தொடைகளுக்கும் அபரிமிதமான உறுதியுண்டாகும். அப்பியசிக்கும்போது x இக்குறியிட்டுக் காட்டிய பாகங்கள் திரண்டுருண்டு வேலை செய்வது நன்கு புலப்படும். இடுப்பெலும்பு, முதுகெலும்பு, கழுத்தின் பின்பாகமாகிய பிடரி, இரத்தாசய முதலானவைகள் நன்றாகப் பக்குவமடைந்து தேகத்தைக் கயிற்றைப் போன்று முறுக்கேற்றி, யோகப் பயிற்சிக்குள்ள அனேக ஆசனங்களுக்கு ஒத்தாசை யாக்கும்.



அப்பியாசம் **9.** ஒன்பதாவது படத்திற் காண்பித்துள்ள வாறு நிமிர்ந்து நின்று கைகளிரண்டையும் சேர்த்து முன்புறமாக நீட்டி அப்படியே...இவ்வாறு புள்ளிக் கோடு களிட்டுக் காட்டியபடி கைகளை வட்டக் கோட்டின் வழியாகத் தொடையோடு சேர்த்துத் தொங்கவிட்டு, அப்படியே அந்த வட்டக் கோடிட்டுக் காட்டிய பாவனைப் படி கைகளை முன்போல் உயர்த்தி, இப்படி உயர்த்தியும் தொங்கவிட்டும் மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டியது. இவ்வாறு செய்வதால் மார்புக்கும் தோள் பட்டைக்கும் கைகளுக்கும் உறுதியேற்படும். சுவாசப்பைகளும் இயங்கி, புதிய பிராண வாயுவை ஏராளமாக உட்கொள்ளச் செய்யும். யோகத்திற்கு ஆதாரமான நுரையீரலும் பக்குவமடையும்.

அப்பியாசம் **10.** முன் 9ஆவது அப்பியாசத்தில் எப்படிக் கைகளை முன்பக்கம் நீட்டியும் உயர்த்தியும் அப்பியசித்தோமோ, அதே பிரகாரம் பின்பக்கமாக (அதாவது முதுகுப்பக்கம்) தன்னாலான மட்டும் கைகளை வளைக்காமல் நீட்டிப் படத்திற் காட்டியபடி மாறி மாறி அப்பியாசம் செய்யவும். இப்படிச் செய்வதால் 9ஆவது அப்பியாசத்திற் குறிப்பிட்டுள்ள அனுகூலங்கள் ஏற்பட்டு மார்பின் கண்ட தசைகளும் கைகளின் மேற்பாகத்திலுள்ள நரம்புகளும் தசைகளும் உறுதியாகும்.

அப்பியாசம் **11.** பதினொன்றாவது எண்ணுள்ள படத்தில் புள்ளிக் கோடிட்டு நின்ற பாவனையாகக் காண்பித்துள்ளது. நேராக நிமிர்ந்து நின்று, அதற்கு அடுத்தாற்போல் காட்டிய படத்தின்படி வலது காலை யாவது இடது காலையாவது தன்னால் கூடுமான வரையில் முன்புறமாக நீட்டி, அப்படி நீட்டிய காலைச் சற்று வளைத்து விறைப்பாக நின்று, அந்தக் காலின் மீது தன்பலம் முழுவதையும் தாங்கும்படிச்செய்து உட்கார்ந்து, பின்புற முள்ள காலை விறைக்கும்படி அமைத்து, முன் காலுக்கும் பின்காலுக்குமிடையில் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய

மாதிரி காலை முன் பின்னாக மாற்றி, கைகளிரண்டையும் தோட் பாகத்தில் அழுத்தமாகச் சேர்த்துக் கட்டி அப்பியசிக்கவும். காலை எடுத்து முன்புறம் வைப்பதும், கைகளைப் பின் கழுத்துப் பிடரியில் வைப்பதும் ஒரே சமயத்தில் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு அப்பியசிப்பதால் கால், தொடை, கணுக்கால் முதலிய உறுப்புகளிலுள்ள தசைகள், நரம்புகள், எலும்புக் கீல்கள் தேர்ச்சியடைந்து ஆங்காங்குள்ள சுவாசப்பைக் குழல்கள் சுத்த இரத்தத்தைப் பரவச் செய்யும்.

அப்பியாசம் 12. 1ஆவது அப்பியாச படத்தில் காட்டியபடி நேராக நிமிர்ந்து நின்று, பிறகு இந்த 12ஆவது படத்தில் காட்டிய மாதிரி ஒரு காலையும் இரண்டு கரங்களையும் கூடுமான வரையில் நன்றாக உயர்த்தித் தராசு நிலையாக இங்குமங்கும் சாயாமல் நிற்கப் பழக வேண்டும். அப்புறம் மற்றொரு காலைத் தூக்கி முன்போல் அப்பியசிக்க வேண்டும். இப்படிக் காலை மாற்றி மாற்றித் தூக்கி நின்று அப்பியசித்து வந்தால் தொடைகளின் உட்பக்கம், குதத்தின் பாகம், கால் பாதங்கள், கணுக்கீல்கள் முதலிய உறுப்புகள் தேர்ச்சியடைந்து சுவாசப் பையானது நெடிது நேரம் கும்பித்துக் கொண்டிருப்பதால் தன்னளவில் பெருத்து வலுவடையும். சடராக்கினி விருத்தியடைந்து போஷித்து அரோக திடகாத்திரத்தை நல்கும்.

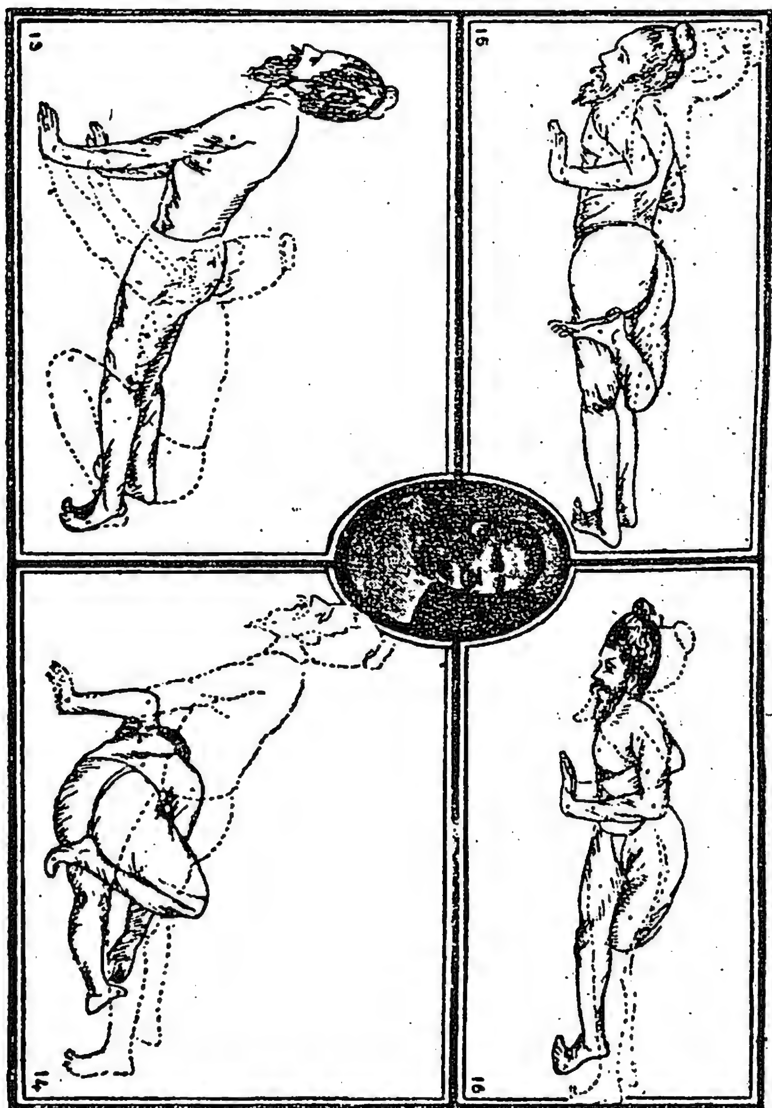
## தண்டால் வடிவ அப்பியாசம்

அப்பியாசம் 13. பதின்மூன்றாவது எண்ணுள்ள அப்பியாசத்தை ஆரம்பிக்கிறவர்கள், அப்படத்தில் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய உருவத்தின்படி கால்விரல்களின் பலத்தினால் முட்டியில் உட்கார்ந்து, ஒரு சாண் அல்லது முழங்கை அளவு கைகளை மார்பு அளவுக்கு மேல் சற்று அகற்றி அழுத்தமாக வைத்து, படத்தில் காட்டியபடி முகத்தை முன்னுக்கு நீட்டித் தண்டால் வடிவமாகி முன்னும் பின்னும் ஊசல் ஆடுவதுபோல் தண்டால்

செய்யவும். சர்க்கஸ்காரர்களும் பிறரும் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்து தான் ஏனைய அப்பியாசங்களைச் செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள். இதை நீங்கள் பார்த்திருக்கக்கூடும்.

ஆரம்பத்தில் 15 அப்பியாசங்கள் செய்தால் போதும். அவ்வாறு செய்யத் திறமை வந்த பின், தினம் ஒவ்வொன்றாக அதிகம் சேர்த்துத் தன் பலத்திற்கும் சௌகரியத்திற்கும் தக்கவாறு கூட்டியும் குறைத்தும் செய்து வரலாம். ஆனால், தினம் விடாமல் தொடர்ச்சியாக அப்பியசித்து வரவேண்டும். ஒரே மூச்சில் (கும்பித்துக் கொண்டு) 15 தடவை செய்தவுடன் சற்றுச் சிரமமாக இருந்தால் அப்படியே கை கால்களை நகர்த்தாமல் சில வினாடி ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு மறுமுறையும் சக்திக்குத் தக்கவாறு தடவை ஒன்றுக்கு மூன்றுக்குக் குறையாமல் அப்பியசிக்கவும். இதனால் எல்லா உறுப்புகளும் நாடி நரம்புகளும் தூய்மையும் பலமும் அடைந்து தேகமெங்கும் முறுக்கேறி சோம்பலின் சொரூபமே இல்லாமலாகி வச்சிரம் போல் செய்து எத்தொழிலையும் சுறுசுறுப்பாகவும் வேகமாகவும் செய்யும்படி தூண்டும். இது சகல யோகாசனத்திற்கும் இன்றியமையாத உதவியைத் தருவது.

**அப்பியாசம் 14.** பதினான்காவது எண்ணுள்ள படத்தில் புள்ளிக்கோடிட்ட உருவத்தைப்போல் ஆரம்பித்து, பிறகு அதன் மற்றொரு படத்தில் காட்டியுள்ள படி முதலில் வலது குதிக்காலை இரண்டு பிட்டத்திற்கும் மத்தியப் பிளவில் படும்படி கொண்டுவந்து சேர்க்க வேண்டும். பின்னர் வலதுகையை நீட்டி இடதுகாலின் பெருவிரலைத் தொடவேண்டும். அதுசமயம் முழுப்பலத்தையும் மனத்தையும் ஒன்று சேர்த்து இடதுகையின்மீது செலுத்தி உடலிலுள்ள நரம்புக்கூட்டங்கள் யாவும் முறுக்கேறும்படி சுவாசித்துப் பூரகஞ்செய்து, இடது கை ஆட்டம் அடங்கும் வரையில் சிறுகச்சிறுக வலமிடமாக மாறி மாறிச்செய்யவும். இவ்வப்பியாசத்தால் உடலிலுள்ள எல்லாத் தசைகளும் முறுக்கேறும்.


13
15
14
16

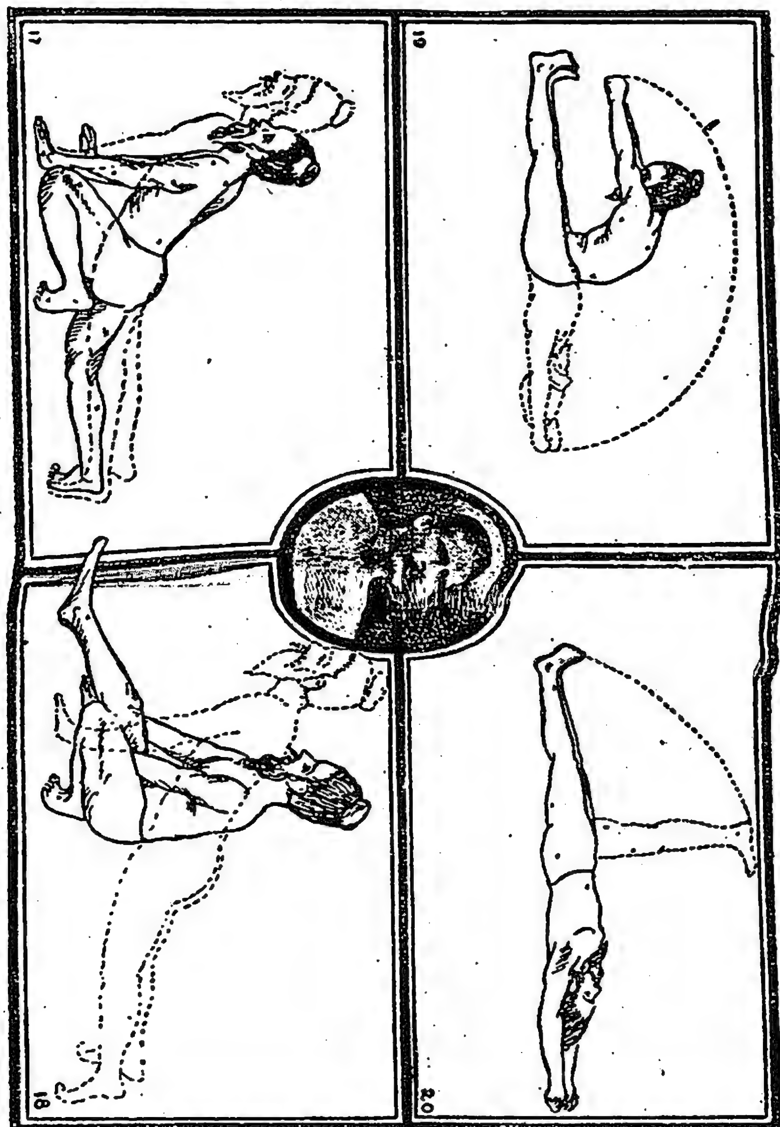
**அப்பியாசம் 15.** இந்த எண்ணுள்ள படத்தில் புள்ளிக் கோடிட்ட பாவனைப்படி கைகளில் வலுவைச் செலுத்தி உடலானது பக்கங்களில் அசையாதபடி, அப்படியே கீழ்ப்பக்கம் தீவிரமாகத் தொடையிலிருந்து சிரசு வரையிலுள்ள பாகத்தைப் படத்தில் காட்டிய மாதிரி இறக்கியும், வலது குதிக்காலை இடதுகாலின் பிட்டத்திற்கு அடியில் கொண்டு வந்து மறுபடியும் உயர்த்தியும் காலை நீட்டியும் அப்பியசிக்க வேண்டும்.

## (அரோக திடகாத்திரம்)

**அப்பியாசம் 16.** முன் பதினைந்தாவது படத்தில் காட்டிய மாதிரியே இப்படத்தில் வலதுகாலுக்குப் பதிலாக அதேமாதிரி இடதுகாலை மடக்கிச் செய்யவும். இவ்விரண்டு அப்பியாசமும் வெவ்வேறாக இருந்தாலும் ஏகதேசம் ஒன்றேயாம். இவற்றின் பிரயோசனம் மார்பு விரிந்து, கால் விரல்கள் வலுவுற்று, கைப்புசங்களின் தசை நாறுகள் உறுதியடைந்து, ஈரல், குடல் முதலிய சுவாச உறுப்புகள் திறம்பெற்று, மல பந்தம் நீங்கி சரீர ஆரோக்கியமும் மனோற்சாகமும் நல்கும்.

**அப்பியாசம் 17.** இப்படத்தில் புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி காலை நீட்டி, கையை ஊன்றித் தலை நிமிர்ந்து இருந்து கொண்டு, முன் 13ஆவது அப்பியாசத்தில் காட்டியபடி தண்டால் எடுத்து ஒருதரம் பின்னால் குதிக்கால் படும்படி உட்கார்ந்து, முன்புறமாக உடலைக் கொண்டு வரும்போது காலை ஒவ்வொன்றாக மாற்றிப் படத்தில் காட்டியபடி இடம் வலமாக மாறி மாறிச் செய்யவும். அப்படிச் செய்வதனால் இடுப்புக்கும் கைகளுக்கும் மிக்க உறுதி உண்டாகும். இவ்வப்பியாச மானது உடலை அடிக்கடி தூக்கித் தூக்கிச் செய்வதாலும், சுவாசம் விட்டு விட்டு அப்பியசிப்பதாலும், தொடைகள், முட்டிகள் முதலான உறுப்புகள் பலமடைந்து, சுவாசப்பை நாடி நரம்புகளும் வன்மை பெறும்.

**அப்பியாசம் 18.** இந்தப் படத்தில் புள்ளிக் கோடிட்ட பாவனையாக அமைத்திருக்கும் உருவத்தைப் போல்


17
18
19
20

கால்களை நீட்டி, கைகளை ஊன்றி ஒரு தண்டால் செய்து, இரண்டாவது தண்டால் செய்யும்போது முன் புறமாக வரும் சமயம் இரண்டு கால்களையும் தூக்கி, ஓர் காலை இரண்டு கைகளுக்கு மத்தியில் முன் புறம் நீட்டி, மற்றொரு காலை மடக்கிக் கையின் பக்கத்தில் படத்தில் காட்டிய மாதிரி உட்காரவும். இவ்வப்பியாசம் செய்யும் போது சுவாசத்தை நன்றாகக் கும்பித்து உடலை இலகுத்தன்மை அடையும் படி செய்து ஒரே மனத்துடன் வேகமாகச் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் உட்காருவது சற்று சிரமமாகவே இருக்கும். ஆனால், உடலைத் தராசைப்போல் சமமாக்கிக் காலின் விரல்களில் வலுவாக நிறுத்தி கைகளுக்கு மத்தியில் நுழைத்த கால் பூமியில் படாமல் அந்தரமாக நிறுத்த வேண்டும். இவ்வப்பியாசம் தொடைகளுக்கும், கால் விரல்களுக்கும், நுரை ஈரலிலுள்ள சுவாசாசயத்திற்கும் இன்றியமையாத வலுவைக் கொடுக்கும்.

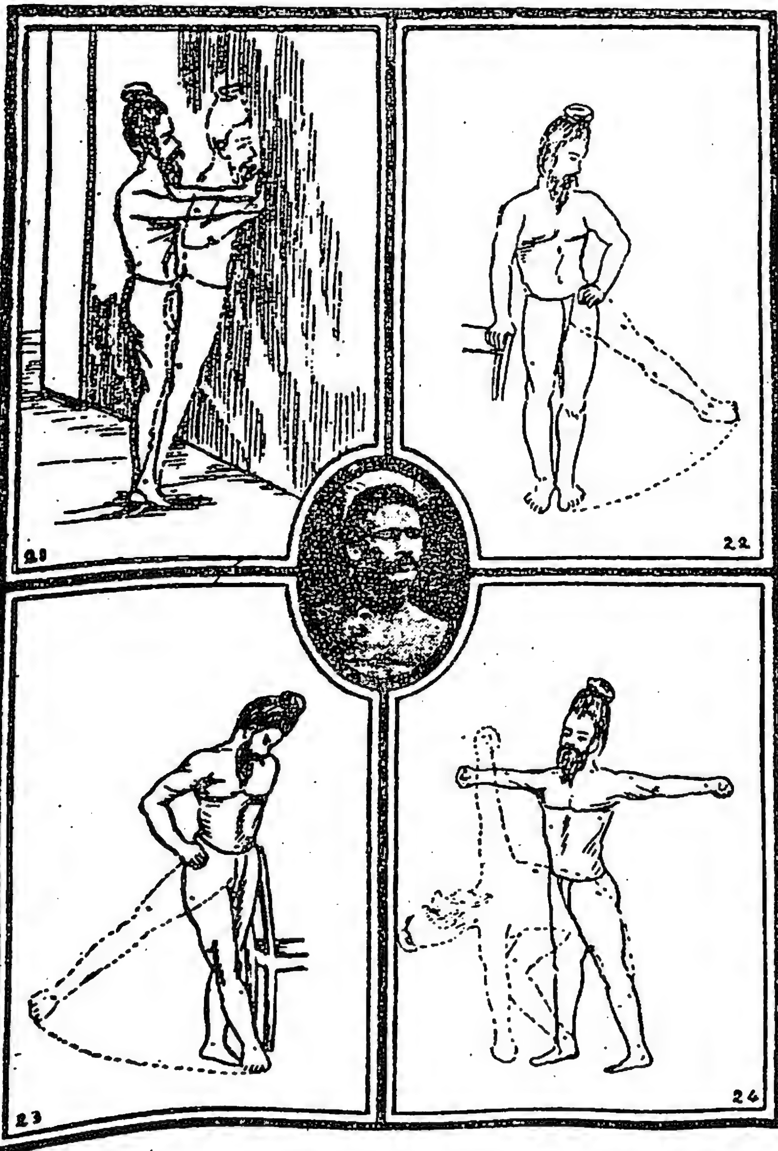
அப்பியாசம் 19. படத்தில் காட்டிய புள்ளிக் கோடிட்ட உருவத்தின்படி கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுத்துத் தலைக்குமேல் கைகளை வளைத்து மடக்கி விறைப்பாகப் படுத்துக்கொண்டு கால்களை மனோசக்தியாலும், தேகவலுவினாலும் நன்றாக இறுக்கி, இடுப்பிலிருந்து தலை கை முதலான உறுப்புகளை மட்டும் அசையாமல் தூக்கிச் சுவாசத்தை நன்றாக கும்பித்துக்கொண்டு படத்தில் வில் வட்டமாகப் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரிக்கு மேற் கிளம்பி, கைகளை விறைப்பாக அமைத்து, கால் பெருவிரல்கள் இரண்டையும் தொடுவதற்கு முயல வேண்டும். இவ்வப்பியாசம் புரிவது ஆரம்பத்தில் சற்றுச் சிரமமாகத் தோன்றினாலும் "வருந்தினால் வாராத தொன்றில்லை" என்றபடி நாளடைவில் கைவல்லியமாவதுடன் இடுப்புக்கும் உதராசயத்திற்கும் விலாக்களுக்கும் கழுத்துக்கும் அபரிமிதமான நன்மையைத் தரும்.

அப்பியாசம் 20. இப்படத்தில் காட்டியமாதிரி படுத்துக்கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் விறைப்பாக நீட்டி அங்ஙனமே கைகளையும் சிரசுப்புறமாக மல்லாந்து

படுத்துக்கொண்டு, படத்தில் புள்ளிக்கோட்டிட்ட மாதிரி முதலில் வலது காலைக் கூடுமானவரை மார்புக்கு நேராக உயர்த்தி முன்போல் ஒன்றாகச் சேர்த்து விட்டு, பின்னர் இடது காலை முன்போல் மார்புக்கு நேராக உயர்த்தி ஒன்றாகச் சேர்த்து விடவும். இப்படிக் கால்களை மாற்றி மாற்றி அப்பியாசித்தால் கால்களுக்கும் வயிற்றுக்கும் வலுவு உண்டாவதுமன்றி, குடல், நுரையீரல், குண்டிக்காய் முதலிய உறுப்புகளுக்கும் நன்மையைத் தந்து உதர சம்பந்தமான குன்மம், அசீரணம் இவைபோன்ற வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்து மல பந்தத்தையும் போக்கும்.

அப்பியாசம் 21. படத்தில் காட்டியமாதிரி ஒரு சுவரின் பக்கம் தன் காலால் இரண்டடி தூரமாவது அல்லது தன் கையால் ஒரு முழ தூரமாவது அளந்து அதற்கப்பால் நின்று கொண்டு, கைகளை மார்பளவுக்குச் சுவரில் விரிவாக அகற்றி வைத்து, கால்களை இருந்த இடத்தை விட்டுப் பேராமல் அழுத்தமாக ஊன்றிக்கொண்டு சுவாசத்தை நன்றாகக் கும்பித்து மார்பைச் சுவரில் படும்படி செய்து அப்படியே சுவாச பலத்தினால் சுவரிலிருந்த மார்பை முன் நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்து; இப்படி மார்பை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வாங்கி மாறி மாறிச் செய்யவும். இவ்வாறு அப்பியசிப்பதால் மார்புக்கு அகலமும், நுரை ஈரலில் புதிய பிராணவாயு உட்செல்லுதலும், கைகளின் மேற்பாகத்திற்குத் திரட்சியும் ஏற்படும்.

அப்பியாசம் 22. படத்தில் காட்டியபடி ஒரு நாற்காலியின் ஓரமாக நின்று அதை ஒரு கையாற் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நின்று கொள்ளவும். பின்னர் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி இடது காலை இடது பக்கமாகத் தூக்கியும், அதை ஒன்றாகச் சேர்த்தும், அவ்விதமாகவே வலதுகாலை வலது பக்கமாகத் தூக்கியும், ஒன்றாகச் சேர்த்தும் இவ்விதம் மாறி மாறிச் செய்யவும். இவ்வப்பியாசத்தால் கால்களுக்கும் தொடைகளின் பக்கங்களிலுள்ள சதை நார் நாடி நரம்பு களுக்கும் உறுதி வந்து சேரும்.

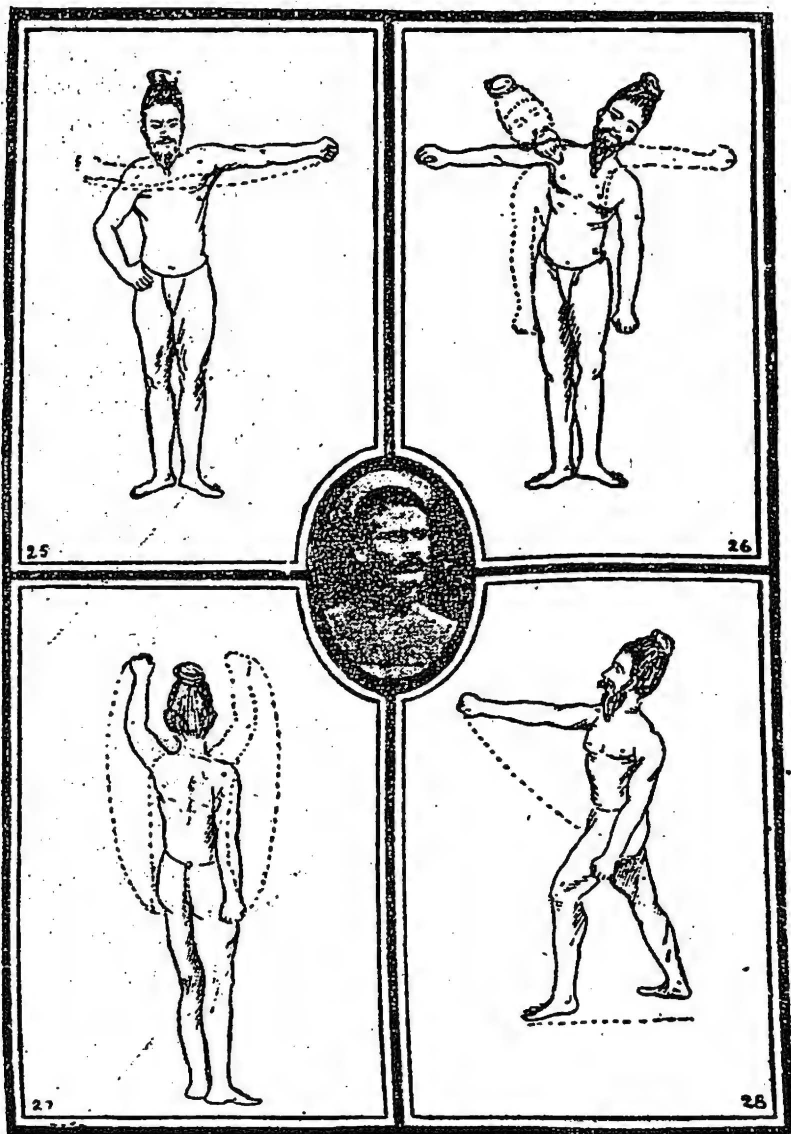

21
22
23
24

**அப்பியாசம் 23.** மேற்காட்டிய 22ஆவது அப்பியாசத்தைப் போலவே இவ்வப்பியாசமும் பயிலல் வேண்டும். ஆனால், கால்களை ஒன்றாகச் சேர்க்காமல் படத்தில் காட்டிய மாதிரி கத்தரிக்கோலைப் போல் ஒரு காலின் சுண்டுவிரல் மற்றொரு காலின் பெருவிரலைத் தொடும் விதமாக மாறி மாறிச் செய்யவும். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களால் வெகுநேரம் நிற்பதற்குத் தக்க அனுகூலம் ஏற்படும்.

**அப்பியாசம் 24.** படத்தில் காட்டிய மாதிரி கால்களை நன்றாக அகற்றி இரண்டு கைகளையும் கைகாட்டி மரம் போல் விறைப்பாக நீட்டி, பின்னர் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய உருவத்தைப் போல் குனிந்து, ஒருகை மேலும் மற்றொருகை பூமியைத் தொடுவதுபோல் கீழுமாக நிறுத்தி முகத்தை மேல்நோக்கிப் பார்த்த பாவனையாக வலம் இடமாகக் குனிந்து செய்யவும். இவ்வப்பியாசத்தால் கழுத்து, இடுப்பு, கைகால் முதலிய உறுப்புகள் நன்றாக உறுதியடைவதுடன் இடுப்புவலி, கழுத்துவலி முதலானவை களும் நிவர்த்தியாகும். சுவாசமானது கும்பிக்கப் பெறுவதால் புதிய பிராண சக்தியும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

**அப்பியாசம் 25.** படத்தில் காட்டியபடி நேராக நிமிர்ந்து நின்று, வலது கையை இடுப்பில் இறுத்திப் பிடித்து இடது கையைப் பக்கத்தில் நேராக நீட்டி, அங்கிருந்து புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி வலது தோட்பக்கம் துரிதமாக (தேகம் அசையாமல்) கையை மாத்திரம் மடக்கி அப்பியசிக்கவும். அதே மாதிரி இடது கைக்குப் பதிலாக வலது கையையும் அமைத்து அப்பியசிக்கலாம். இப்படி மாறி மாறி அப்பியசிப்பதால் கைகளுக்கும் மார்புக்கும் உறுதி உண்டாகி சுவாசப்பை விரிந்து இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கும்.

**அப்பியாசம் 26.** முன் 25ஆவது அப்பியாசத்தில் காண்பித்த மாதிரி நேராக நின்று ஒருகையைப் பக்கத்தில்


25
26
27
28

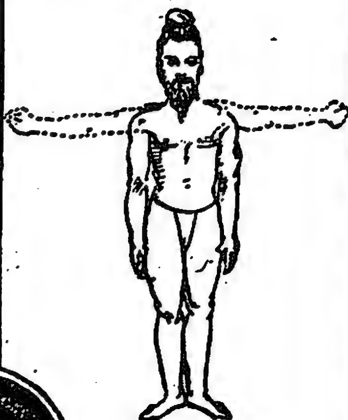
தொங்கவிட்டு மற்றொரு கையை நீட்டி, தொங்கவிட்ட கையின் பக்கம் இடுப்பிலிருந்து உடலைச் சாய்த்து அப்பியசிக்கவும். அவ்விதமே படத்தில் காட்டியபடி மற்றொரு பக்கமாகவும் சாய்ந்து அப்பியசிக்கலாம். இப்படி மாறி மாறி அப்பியசிப்பதால் கைப்பக்கங்களிலுள்ள உறுப்புகள் வலுவடைந்து மார்பு, இடுப்பு, கை முதலிய உறுப்புகளின் நரம்பு தடித்து இரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவும்.

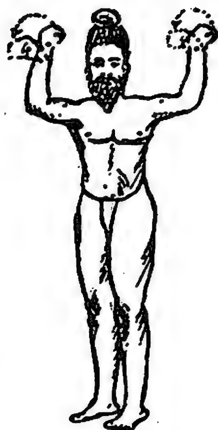
அப்பியாசம் **27.** படத்தில் காட்டியபடி வலது கையை சிரசளவுக்குத் தூக்கியும், இடது கையைத் தொங்க விட்டும், பின்னர் இடதுகையை உயர்த்தியும், வலது கையைத் தொங்கவிட்டும் இவ்வாறு வலம் இடமாக கைகளைத் தூக்கியும் தாழ்த்தியும் (விரல்களை நன்றாக மடக்கி) மாறி மாறிச் செய்யவும். இதனால் பக்கவிலாக்களும், தோட் பட்டையும் வலுவடைந்து, கழுத்தின் நரம்பைத் தடிக்கச் செய்து ஆரோக்கியம் உண்டாக்கும்.

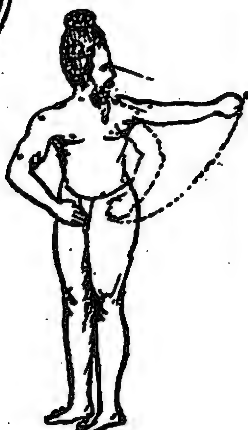
அப்பியாசம் **28.** படத்தில் காட்டியபடி இடது காலையும் வலது கையையும் முன் பக்கமாக இரண்டு சாணளவு நீட்டி அப்பியசிக்கவும். பின்னர் வலது காலையும் இடது கையையும் முன்புறமாக நீட்டி அப்பியசிக்கவும். இப்படிக் கால்களையும் கைகளையும் மாறி மாறி அப்பியசிப்பதால் தொடைகளுக்கும் கைகளுக்கும் வலுவு ஏற்பட்டுப் பிராணாதாரமாகிய சுவாசப் பைக்கு அதிக நன்மை உண்டாகும்.

அப்பியாசம் **29.** படத்தில் காட்டியபடி விரல்களை அழுத்தமாக மூடி, கைகளை மடக்கி வலுவாக நிறுத்தி, புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி பின்பக்கம் நீட்டியும், மடக்கியும் இரண்டு கைகளை ஒரே சமயத்தில் உபயோகிக்கவும். இவ்வப்பியாசத்தால் கைகளின் சதைகள் வலுவடைந்து மார்பு விரிந்து புதிய பிராணவாயுவை உட்கொள்ளச்செய்து ஈரலின் நரம்புகளுக்கு ஏராள நன்மையைக் கொடுக்கும்.


29


30


31

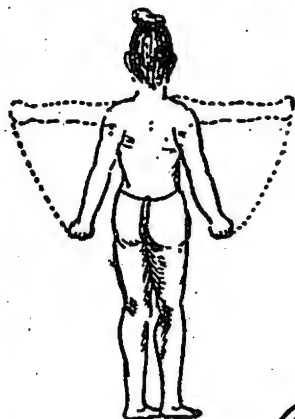

32

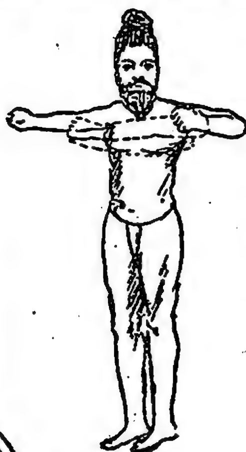
அப்பியாசம் 30. படத்தில் காட்டியமாதிரி நேராக நின்று இரண்டு கைகளையும் தொங்கவிட்டு, புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டியமாதிரி இரண்டு பக்கமும் கைகளை மூடி நீட்டியும், தொங்கவிட்டும் இவ்விதம் மாறி மாறி அப்பியசிக்கவும். இதனால் மார்புக்கும், கைகளுக்கும், நுரையீரலுக்கும் வலுவு ஏற்படும்.

அப்பியாசம் 31. படத்தில் காட்டிய மாதிரி நேராக நின்று கை மணிக்கட்டு விரல்களை மடக்கி உயரத் தூக்கி புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி மணிக்கட்டை மாத்திரம் அழுத்தமாகப் பலதடவை சுழற்றவும். இப்படிப் பல தடவை சுழற்றுவதால் மணிக்கட்டுகளிலுள்ள நரம்புகள் உறுதியாவதுடன் கீல்வாயு, சூலை முதலான பலவிதப் பிடிப்பு இவைகளும் நிவர்த்தியாகும்.

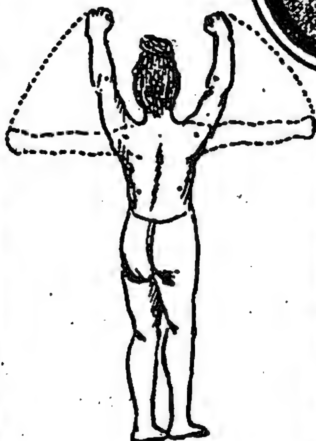
அப்பியாசம் 32. படத்தில் காட்டியபடி கைகளை இடுப்பின்மீது இறுத்தி, இடது கையை நீட்டி, கை நீட்டின பக்கம் சடக்கென்று தலையை நிமிர்த்துப் பார்க்கவும். பின்னர் வலது கையை உயர்த்தி முன்போல் வலது பக்கம் பார்க்கவும். இப்படி மாறி மாறி வலம் இடமாக அப்பியசிப்பதால் கைகளுக்கும் கழுத்துக்கும் உறுதி ஏற்பட்டு, இரத்தமானது தலை முதலிய உறுப்புகளுக்கு நன்றாகப் பரவி கெம்பீரமும் சிம்மம் போன்ற பார்வையும், தேசசும் கொடுக்கும்.

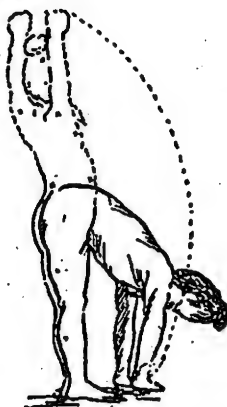
அப்பியாசம் 33. படத்தில் காட்டியமாதிரி கைகளைத் தொங்கவிட்டு, கைகளைப் பின்புறமாக விரைவாகத் தள்ளி, விரல்களைக் கெட்டியாக மூடி, புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மாதிரி கைகளை விரைவாகத் தூக்கி நேராக நீட்டி, மறுபடியும் முன்போல் கைகளை விரைப்பாகத் தொங்கவிட்டு இவ்விதம் பலதடவை ஏற்றி இறக்கிச் செய்யவும். இவ்விதம் செய்வதால் தோட்பட்டைகள் உறுதியாகி மார்புக்கூடு விரிந்து, தோள்வாதம், தோட்பிடிப்பு முதலான வியாதிகளையும் நிவர்த்தி செய்யும்.


33


34




35


36

அப்பியாசம் **34.** படத்தில் காட்டியமாதிரி கைகளை முன்னுக்கு நீட்டி, உடலையசைக்காமல் பின்னுக்கு இழுத்து, இவ்விதம் கைகளை மாற்றி கைகளை மடக்கியும் நீட்டியும் பலமுறை அப்பியசிக்கவும். இவ்வப்பியாசத்தால் கைகளுக்கும் மார்புக்கும் உறுதிபெற்று சுவாசம் தீவிரமாக இரேசக பூரகமாகி தேகமுழுதும் பரவி உடலைப் பாதுகாக்கும்.

அப்பியாசம் **35.** படத்திற்காட்டிய மாதிரி கைகளை உயர்த்தி விரல்களை நன்றாகச் சுருட்டி மடக்கி அங்கிருந்து புள்ளிக்கோடிட்ட பாவனையின்படி இறக்கி மார்புக்கு நேராக நீட்டி அப்பியசிக்கவும். பின்னரும் அங்கிருந்து புள்ளிக்கோடிட்ட படி உயர்த்தியும் கைகளை இறக்கியும் பலமுறை அப்பியசிக்கவும். இவ்வப்பியாசத்தால் தோள்கள், கைகள், முதுகுப்பக்கங்களிலுள்ள தசை நார்கள், மார்பில் கண்ட சதை, கழுத்து நரம்புகள் உறுதி பெற்று இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

அப்பியாசம் **36.** படத்தில் புள்ளிக் கோடிட்டுக் காட்டிய உருவத்தின்படி நேராக நிமிர்ந்து நின்று, கூடுமான வரை பின்புறமாகச் சாய்ந்து, கைகளை உயரத்தூக்கி, விரல்களை நன்றாக மடக்கி, அங்கிருந்து இடுப்புக்குக் கீழுள்ள பாகத்தை அசைக்காமலும் வளைக்காமலும் மேல் பாகத்தை மாத்திரம், வளைவாகப் புள்ளிக்கோடிட்டுக் காட்டியமாதிரி வளைந்து, கைகளை நீட்டிய வண்ணமே உள்ளங்கை பூமியில் பதியும்படி அடைத்து, பின்னர் புள்ளிக் கோடிட்ட பாவனையில் எழுந்து நேராக நிற்க வேண்டும். இதை அடிக்கடி குனிந்தும், நிமிர்ந்தும், அப்பியசிக்க வேண்டும். அப்பியாசம் செய்யும்போது கால்களை வளைக்கவே கூடாது. இவ்வப்பியாச முதிர்ச்சியால் வயிறு, இடுப்பு, கைகள், கால்கள் முதலான சரீரத்திலுள்ள சகல அவயவாதிகளுக்கும் வலுவு ஏற்பட்டு, குண்டிக்காய், இரைப்பை, சுவாசப்பை முதலியவைகள் பரிசுத்தம் பெற்று, அரோகதிடகாத்திரத்தைக் கொடுத்து துர்ப்பலத்தை அடியோடு போக்கி, நாடி நரம்புகள் முறுக்கேறி இணையில்லாத வீரபுருடனாகத் திகழும் பாக்கியமுண்டாகும்.

# 8. தேகப்பயிற்சி, பிராணாயாம பொதுக் குறிப்புகள்

## மனித தேக அமைப்பு

### பிண்டோற்பத்தி

மனித தேகத்தைச் சத்திரப் பிரயோகஞ் செய்து கீறிப் பார்க்கையில் எலும்புகள், ...... ....... பேசிகள், நுரையீரல், இருதயம், மூளை, குடல் முதலியவைகள் காணப்பெறுகின்றன. தேகசாத்திரத்தை ஒப்பிட்டு ஆராயுமிடத்து இந்தத் தேக கட்டுப்பாடானது அணுதரிசனியென்னும் பூதக் கண்ணாடியால் மிக நுட்பாகக் காணக்கூடிய, அறுகு நுனி பனயனைய சிறியதுளி பெருகியொரு ஆகமாகியே பாலரூபமாய் என்னும் நாதம் (ஓவம்- ovum) என்னும் சிறிய துளியிலிருந்து வளரப்பெற்றதென்று தெரிகிறது. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையும், நாதத்தை நிகர்த்த அணுவான பொருள்களால் அமையப்பெற்றதாகவு மிருக்கிறது. இவ்வணுவான வஸ்துக்களை சிறிய அறை (cells) என்றும், பையென்றும், சாலங்களென்றும் சொல்லலாம். இந்தப் பைகளில் அவைகளைவிடச் சிறிய கருக்கொப்பளங்களும் இருக்கிறது. அணுவில் அணுவான இந்த வித்துக்களே உயிருள்ள தேகத்தின் மூலப்பொருள் (protoplasm) என்று பெயர். இந்த மூலப்பொருளின் பிரமாணம் மூவாயிரத்து ஒருபங்கு அங்குல குறுக்களவுள்ளதாயிருக்கிறது.

## சிருட்டி ரகசியம்

நமது தேகத்தில் கோசம் அல்லது நிதம்பத்திற்கு அடியில் 2½-அங்குல நாற்சதுரமுள்ள ஒரு பை இருக்கிறது. அதில் 16-வயதளவும் உண்டாகும் இந்திரியமானது நீராகச் சேரும். அதற்கு மானச தடாகம் என்று பெயர். 16-வயதிற்கு மேல் சேரும் இந்திரியம் உறைந்து அந்த சலத்திற்கு மத்தியில் சேரும். அந்த இந்திரியம் பொன்னிறமா யிருக்கும். அதைத் தாமரைப்பூவென்றும் சொல்லலாம். அதன் மத்தியில் ஒரு ஆவி சாதாரணக் காற்றுக்கு நூற்றிலொரு பங்காக இலேசாக விருக்கும். அதன் நிறம் பொன்மயம். அந்த ஆவியுண்டாகும் காலத்திற்கு கேவல காலம் என்று பெயர். அந்த ஆவி யுண்டாகுங் காலத்தில் செயற்கையினால் கருத்தரிக்கும். அதுவே சிருட்டி. அதில் ஆவி யுண்டாக தொப்புளிலிருந்து ஒரு நாடி தோன்றி, அதன் மத்தியில் முகந்து கொண்டிருக்கிறது. அதன் மூலமாக அக்கினி ஏற்படுகிறது. அதற்கு மூலாக்கினி என்று பெயர்.

## விஷ்ணுவென்பது என்ன ?

மூலாக்கினி தொப்புளிலிருந்து உண்டாவதால் விஷ்ணு தொப்புளிலிருப்பதாகச் சொல்லுகிறார்கள். அதன் மேல் 21/2-அங்குலத்தில் உந்திக்கு நேராக உட்பாகத்தில் சதுரமாய் ஒரு பை உண்டு. புசித்த அன்னத்தை ஐந்து நாழிகையில், பால்போன்ற நீர் மயமாய் அக்கினி பாகத்தி லுள்ள ஆவி பிரித்து அந்தப் பையில் சேர்க்கின்றது. அதைப் பாற்கடல் என்று சொல்வார்கள். அந்தப் பையில் இருக்கும் பால்போன்ற சலத்தின்மேல் ஆலிலை வடிவையுடைய வயிற்றினுட் பாகம் படிவதினால் அதே வண்ணமாக ஓராடை கட்டியிருக்கும். அதை ஆலிலை என்று சொல்லுவார்கள். அந்த ஆடையின்மேல் நரம்பு வட்டமாய்த் தலை தூக்கியிருக்கின்றது. அதையே பாம்பு (சேடன்) என்பார்கள்.

## சீதேவி பூதேவி ரகசியம்

சேடனென்னும் நாடி மத்தியில் செம்பினது களிம்பு போன்ற பச்சைநிறம் பொருந்திய ஒரு சத்தியுண்டு. அதை விஷ்ணுவென்றும், அச்சத்தியின் முன்-பின்-நடுவென்னும் இடத்தில், அதன் காரணசத்து பொன் வண்ணமாயும், அரிதிராவண்ணமாயும், குங்கும வண்ணமாயும் மூன்று உள்ளன. அவற்றையே சீதேவி, பூதேவி, நீளா தேவி என்று சொல்லுகிறார்கள். மத்தியில் ஒரு சத்தியிருப்பதால் விஷ்ணு தமது மார்பில் இலக்குமியை வைத்திருக்கிறாரென்று கூறுகிறார்கள்.

## குண்டலி சத்தி ரகசியம்

குண்டலி வட்டமான நாடி மத்தியிலுள்ள பச்சை வண்ணமான சத்தியிலிருந்து ஒரு நாடி உண்டாகி இரண்டு தலையாய் விரிந்து ஒரு தலை மேலும், ஒரு தலை கீழும் செல்லுகின்றது.

இந்த நாடிகளின் மூலமாய் அந்தச் சத்து மேலே செல்லும்போது பசுமை வண்ணமாகவும், கீழ்ச்செல்லும் போது பொன் வண்ணமாகவும் செல்லுகின்றது. மேலே செல்லுவதனால் சீவர்களுக்குச் சீவிப்பும், அதின் சாரம் கெட்டுக் கீழே செல்லுவதினால் சீவிப்பின்மையும் உண்டாகின்றது. மேலே செல்லுவதில் சீவிப்புண்டாகுவ தால் சாரத்தால் தொழிலை உணர்த்துகின்றது.

## வைகுந்தம் என்பதென்ன ?

மேலே செல்லுகின்றபோது விஷ்ணு வைகுந்தம் போகின்றாரென்றும், கீழே செல்லுகின்றபோது, பாற்கடலில் இருக்கின்றாரென்றும் சொல்லுவார்கள். கீழே செல்லும் நாடி முன்சொன்ன தொப்புள் நாடியுடன் கலந்து பிரமனுக்கு உஷ்ணத்தைத் தருகின்றது. அன்றியும் இந்தச் சதுரமான பையின் வலப்பாகத்தில் மற்றொரு பையுண்டு, அந்தப் பை அக்கினி நிரம்புவதற்குக் காரணமாயிருக் கின்றது.

## பாற்கடலின் ரகசியம்

அது புசித்த வஸ்துக்களின் சத்தைக் கிரகித்துக் கொண்டு, அச்சத்தை மலமாக இடது பாகத்தில் சேர்த்து விடுகின்றது. கிரகித்த சத்தை முன்சொன்ன பாற்கடல் என்னும் பையில் சேர்க்கின்றது. இதற்கு வடவாக்கினி யென்று பெயர். மேலும் இந்த வெள்ளை நீரை அக்கிரம மின்றி சமப்படுத்தி, பிரளயம் வாராது காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த உதராக்கினி குறைவுபட்டுப் பாற்கடலின் நீரில் கெடுமானால் நோயுண்டு. இந்தப் பையாகிய தானத்திற்கு மேல் 2½-அங்குலத்தில் 'இருதயத்தில் மலர்ந்த *வாழைப் பூபோல் ஒரு பையுண்டு. அது வெண்மை நிறம். இதையே கைலாயம் என்கிறார்கள். இந்தப் பையுள் முன்சொன்ன சாரத்தில் பதினாயிரங்கோடி பங்கிலொரு பங்காக நேர்மையாய் அக்கினி மயமான ஒரு ஆவியுள்ளது. இதற்கு காரணாக்கினி யென்றுபெயர். இப்பையின் அருகில் இடப்புறத்தில் மலர்ந்த தாமரைப் பூபோல் ஒரு பையுண்டு. அந்தப் பை பசுமை வண்ணமாயிருக்கும். அதற்கும் முன் சொன்ன வெண்மைப் பைக்கும் ஒரு நாடியுண்டு. அதன் மூலமாக காரணாக்கினி அதிகப் படுத்தாமலும், குறைவு படுத்தாமலும் சமப்படுத்தி வைக்கும்.

## உருத்திரனில் விஷ்ணு பிறந்தது

இந்த மலர்ந்த பைக்கும், கீழிருக்கும் பாற்கடற் பைக்கும் ஒரு நாடியுண்டு. அதன் மூலமாய் அதற்கு உஷ்ணங் கொடுத்து நிலையில் வைக்கும். இதனால் உருத்திரனிடத்தில் விஷ்ணு பிறந்ததாகக் கூறுகிறார்கள். இந்த நாடியின் மூலமாக விஷ்ணு இடமாகிய நீரிலும்,

* இந்த வாழைப் பூ போன்ற குண்டலி சத்தியின் விபரம் நமது ஞானக் களஞ்சியத்தில் விரிவாகக் கூறப்பெற்றுளது.

பிரமனிடமாகிய இந்திரியத்திலும் உள்ள குற்றங்களைக் கண்டிப்பதாலேயே உருத்திரனை சம்மார கர்த்தாவென்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த அக்கினிப்பையில் குண்டலி வட்ட நரம்பு ஒன்று உண்டு. அதில் மூன்றாகப் பிரியும் கிளையுண்டு. அது, மூல முதல் பிரமரந்திரம் வரையில் இடம், வலம், நடுவென்று கத்தரி மாறலாய் பிராணாயாமத்துக்கு இடங்கொடுத்து ஊடுருவி நிற்கும். இந்நரம்புகளுக்குச் சோமசூரியாக்கினி யென்று பெயர்.

## கணபதி சுப்பிரமணிய ரகசியம்

இக்குண்டலி வட்ட நரம்பின் கீழிருந்து இரண்டு நரம்பு வலது பாகத்தில் ஐந்து தலையுடைய கவராகவும், இடது பாகத்தில் ஆறு தலையுடைய கவராகவும் நிற்கின்றது. வலத்திலுள்ள கவர்களுக்குக் கணபதி யென்றும், இடத்திலுள்ள கவர்களுக்குச் சுப்பிரமணிய மென்றும் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

மேற்கூறிய ஐந்து கவருடைய நரம்பிற்கு அடியில் தலையெடுப்பான நரம்பு கீழ்நோக்கிக் கறுப்பு நிறமாயிருக்கும். இந்த நரம்பு இடைவிடாது அசைந்து கொண்டிருக்கும். இந்த அசைவால் அக்கினிப் பைக்கு ஆதாரம் உண்டாவதால், இதைக் கணபதி யென்பார்கள். ஐந்து கவருடைய நாடிக்கு இடம், வலம் இரண்டிலும், சித்திதத்துவம், புத்திதத்துவம் உண்டு. இடத்திலுள்ள ஆறு கவருடைய நாடிக்குக்கீழ் சர்ப்பவடிவமான நாடி ஒன்றுண்டு. இதற்கு மயூரமென்று பெயர். இந்த நாடியின் அசைவால் எழுபத்தீராயிரம் (72,000) நாடிகளும் கிரமமாக நிலைபெறுகின்ற படியால் இதற்குச் சேனாதிபதி என்றும் கூறுகிறார்கள்.

வலது புறத்து நாடிக்கு அறுபத்திரண்டு மாத்திரையும், இடது புறத்து நாடிக்கு நாற்பது மாத்திரையும் அளவு

வித்தியாசமிருப்பதால் இவைகளைச் சகோதரர்களாகச் சொல்லுவதுமன்றி உருத்திராம்சமாகவும் கூறுகிறார்கள்.

இருதயத்திற்குமேல் $2\frac{1}{2}$-அங்குல இடமான கண்டத்தில், மகேசுரனும், அதற்குமேல் $2\frac{1}{2}$-அங்குல அண்ணாக்கில் சதாசிவமும், அதற்குமேல் $2\frac{1}{2}$-அங்குல உயரத்தில் புருவ மத்தியில் விந்துவும், அதற்குமேல் $2\frac{1}{2}$-அங்குலத்தில் நாதமும், அதற்குமேல் $2\frac{1}{2}$- அங்குலத்தில் பரநாதமும், அதற்கு மேல் $2\frac{1}{2}$ அங்குலத்தில் திக்கிராந்தம், அதிக்கிராந்தம், துவாதசாந்தம் முதலானவைகளும், அதீதத்தில் சுத்த சிவமுமுளது. மகேசுவரத்தான முதல் விந்துத்தானம் வரையிலும் முன்போல் இடம், நாடி, தொழில், வண்ணம் முதலியவுமுள்ளன. நாதத்தானந் தொட்டு துவாதசாந்தம் வரையில் அநுபவ வெளியாகிய ஆகாச பேதமயமாயிருக்கும். அதற்குமேல் இவைகள் ஆன்மானுபவத்தில் விளங்கும்.

## அகண்ட ஆன்ம காட்சி

பிரமன் தானந்தொடங்கி, சுத்த சிவத்தானம் வரையில் ஒரு தம்பம் இருதயம் வரையில் வாயு வண்ணமாகவும், அதற்குமேல் அக்கினி வண்ணமாகவும் இருக்கும். இது அடியிற் பெருத்து வரவர நேர்மையாய் இந்திரிய கரணங்களுக்குப் புலப்படாமல் அணுவுக்கணு வாய் சீவனுக்கும் புலப்படாமல் அகண்டமாய், ஆன்ம காட்சியாய், அருகித் தோன்றுவதாய் இரண்டற நிற்கும். இதற்குச் சிவாகாரபூரண தம்பமென்று பெயர்.

முன்சொன்ன இருதயாக்கினிப்பை அக்கரமாய் விரிந்து விசேட அக்கினிச்சுவாலை விசிறிம்பிக்கக் கீழிருக்கும் பாற்கடற் பையிலுள்ள நீரைச் சுருட்டிக் கொள்ள சீவனுக்கு மரணகாலம் நேரிடும். அந்தப் பை விரிவதற்கு ஆதாரம் அருந்தல் பொருந்தல். இது சமமானால் எமபயமில்லை என்பது கவனித்தற்பாலது.

## இரத்தப் பைகள்

இரத்தத்திலுள்ள பைகள் ஒன்று பலவாகப் பெருகுகிறது. இதை அணுதரிசனியென்னும் பூதக் கண்ணாடியின் உதவியால் காணலாம். ஒரு பையானது சிறிது நீண்டு மத்தியில் துண்டாகி, இரண்டு, மூன்று பைகளாகிவிடுகிறதையும் அந்தப் பூதக்கண்ணாடி யின் மூலமாய்க் காணலாம்.

முருந்து (இள எலும்பு)களிலுள்ள பைகளும் துண்டித்து ஒன்று பலவாக் விருத்தியடைகின்றன. துண்டுதுண்டான பைகளெல்லாம் எதிலிருந்து பிரிந்ததோ அதற்குச் சுற்றியிருக்கும் போர்வைக்குள்ளாகவே இருக்கும். இவ்விதமாக நாளுக்கு நாள் பற்பல வேறுபாடுகளால் எலும்பென்றும், தசையென்றும், இருதயமென்றும், மூளை யென்றும், குடலென்றும், நுரையீரலென்றும் மாறுதலடை கின்றன.

நாம் தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது இப்படி வளைந்தால் எலும்பு ஒடிந்து விடுமோ, அப்படிக் குனிந்தால் குடல் அறுந்து விடுமோ, இவ்வளவு அதிகமாகச் செய்தால் உஷ்ணம் அதிகரிக்குமோ என்று பயப்பட வேண்டாம். நாம் எப்படி வளைந்தாலும், எப்படி நிமிர்ந்தாலும்; எப்படிக் குனிந்தாலும் அபாயம் உண்டாகாதபடி கடவுளானவர் கருணைநோக்கத்தால் நெகிழ்ந்துறழத்தக்க எலும்புகளாலும் அவற்றோடு சேர்ந்தியங்குமாறு தசை நார்களாலும் உஷ்ணம்

1. மச்சை—நீண்ட எலும்புகளிலிருக்கும் கொழுப்புநார்.
2. முருந்து—இள எலும்புகள்.
3. சாலம்—பை.
4. மீத்தோல்—தேகத்தை மூடியிருக்கும் வெளித்தோல் அல்லது பரிசம்ம். (Epidermis- எபிடெர்மிஸ்).

தாக்காதபடி கொழுப்புகளாலும் அமைத்திருக்கிறார். அவற்றின் விபரமாவன:—

## கொழுப்புத் தசை அமைந்திருக்கும் விதம்

**கொழுப்புத் தசைகள்:**—தேகத்தில் சர்வாங்கங்களிலும் ஏறக்குறையக் காணப்படுகின்றவை எலும்புகள் ஆதலால் அவையில்லாதவிடங்களை எடுத்துச் சொல்லுவோம். கண்ணிமைச் சர்மத்தடித் தசையிலும், பிரசாபதியிலும், பீச்த்திலும் சந்திர நாடியிலுமில்லை. கொழுப்புத் தசைகள் சில வுறுப்புகளின் கட்டட வத்துக்களிலுங்கிடையா. 'நுரையீரல்' 'கல்லீரல்' இவைகளைப் பார்த்தால் கொழுப்புத் தசை இல்லையென்பது தெரியும். பிரத்தியேக மாகத் தசைச் சம்பந்தமில்லாமல் கொழுப்பு மாத்திரந் தேகத்தில் விசாலமாய்ப் பரவியிருக்கிறது. கல்லீரல், மூளைகளிலும், இரத்தம், அன்னரசம் இவைகளிலு மிப்படி யிருக்கிறதைக் காணலாம்.

இந்த விதம் தசைப்பைகளிலிருக்கும் நெய்ப் பொருள்கள் நெய்யிலிருக்கும் மாதுர்ய வத்துவுங் கொழுப்புப் புளிப்புகளுஞ் சேருகிறதினாலுண்டாகும்.

## கொழுப்பின் உபயோகம்

(1) நிணமாகிய கொழுப்பில் சீக்கிரம் எரியும்படியான பொருள்கள் சேகரமாகி அவசியமானபோது இரத்தத்தில் கலந்து எரிபட்டு, தேகத்தில் ஏற்படும் சூட்டைச்சமரசப் படுத்தி உதவி செய்கின்றது.

(2) சருமமாகிய தோலின் அடியிலிருக்கும் கொழுப்புகள் வெப்பத்தை வெளிவிடுஞ் சக்தியற்றதாகை யால் தேகத்தின் மேற்புறமாக தேகவெப்பம் அனாவசிய மாய் வெளியில் சென்று சேதமடையாமல் தடுத்து உதவி செய்கின்றது.

(3) தேகத்தில் ஒவ்வொரு அங்கத்தின் மத்தியிலிருக்கும் வெற்றிடங்களில் நிறைந்து கொண்டும், மெல்லியதாயும், இளமையாயிருக்குங் கட்டடங்களைச் சுற்றியு மிருந்து கொண்டும், தனது வழுவழுப்பினால் அவைகளைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஏதுவாகவுமிருக்கின்றது உள்ளங் கையிலும் உள்ளங்காலிலும் இந்த உபயோகத்தை உடைத்தாயிருக்கின்றது.

(4) நீண்ட எலும்புகளிலிருக்குங் கொழுப்பு நாருக்கு மச்சை என்று பெயர். இது எலும்புகளின் உட்புறத்தி லிருக்கும் துவாரத்தை நிரப்பிக் கொண்டிருப்பதுடன், எலும்பின் பொருள்களுக்குப் போகும் இரத்த நாடிகளுக்கு உபயோகமுள்ளதாயு மிருக்கிறது.

## இள (முருந்து) எலும்புகள்

முருந்தென்னும் இள எலும்புகள் மனித தேகத்தில் பலவிதமாய்க் காணப்பெற்றாலும், அவைகள் திரமான முருந்தென்றும், சொற்பகால முருந்தென்றும் இருவகை யாகும்.

கருவிலுள்ள பிண்டங்களிலும், சிறு குழந்தை களிலும், இருக்கு முருந்துகள், நாட்பட வயது விருத்தி யாகும்பொழுது சுண்ணாம்பு படிப்படியாய் அதிகரிப்ப தினால் அவைகளுக்கு வைரமேறி எலும்பாகிவிடுகின்றன. திரமான முருந்துகள் எலும்புகள் சந்திக்கும் நுனிகளிலும், விலாவெலும்புகளையடுத்தும், மூக்கிலும், பிடரியிலுமிருக் கின்றன. சுவாசக் குழல்களிலுமிருக்கின்றன. முருந்துகள் மச்சை (மாட்ரிக்ஸ் - Matrix) என்னும் பொருளினுட் பைகளை அடக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. மஞ்சள் நிறமுள்ள நார் முருந்துகள் செவியின் வெளிப்புறத்திலும், சுவாசக் குழலை அடைக்குஞ் சவ்விலும், கண்ணிமையிலு மிருக்கின்றன. வெள்ளை நிற நார் முருந்துகள் தேகமுழுவ திலும் அதிகமாய் வியாபித்திருக்கின்றன.

## முருந்துகளின் உபயோகங்கள்

கணுக்கால்களில் எலும்புகள் ஒன்றுடன் மற்றொன்று உறைவதற்கு வேண்டிய மிருதுத்துவத்தைத் தரவும், எலும்பு களை ஒன்றுடன் மற்றொன்றை முடியவும், முள்ளந் தண்டில் எலும்புகள் கொஞ்சம் அசையும் வண்ணம் இடங் கொடுக்கவும், காப்பாற்றவும், திடமான கட்டட வேலையாக இருந்த போதிலும் விறைத்துப் போகாமலும் அதிக பாரமில்லாமலுமிருக்கும் விதமாக அமைக்கப் பெற்றிருக்கின்றன. காதின் துவாரத்தருகிலும், சுவாசக் குழாயின் நுனியிலும், மார்பின் பக்கத்திலுமிருக்கிற முருந்துகளால் இவை வெளியாகும். பல எலும்புகளி லிருக்குங் குழிகளை ஆழப்படுத்துவது இதன் தொழிலாகும். இடுப்பெலும்பு இருக்குங் கிண்ணி போன்ற குழியினாலிதை அறியலாம்.

ஆயினும் அதிலிருக்கும் எலும்புகளுடைய சலனத்தை மட்டுப்படுத்தமாட்டாது. முருந்துகள் உறுதியாயும், முறியாததாயும், வளையத்தக்கதாயும், நெகிழ்ந்துறழத்தக்க தாயும், வலுவையுடையதாயும் பலவிதமாயிருக்கின்றன. எவ்விடத்தில் எந்தக் குணமுள்ளது வேண்டுமோ அவ்விடத்தில் அதற்குத் தகுந்தவிதமான முருந்துகளை அமைக்கப் பெற்றிருக்கின்றன. முருந்துகள் மச்சையென்னுந் தசையில் பைகளுடனிருக்கின்றவை என்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். இந்த மச்சை என்பது கண்ணாடிப் பொடிகளைப் போல் தானியங்களை அடுக்கி வைத்ததை ஒத்த தோற்றமுடையனவாயினும், மனித உடலில் இவைகளுக்கு இந்தத் தோற்றமில்லாமல் ஒரே தோல்போல் காணுமாயினும், மச்சைத் துண்டு ஒன்றை வெந்நீரில் அரைத்துப் பார்த்தால் பைகள் வெங்காய இதழ்கள் போல் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய்ப் படிந்திருக்கும். ஆகையினால், ஏகப் பிரமாணமான தோற்றத்தையுடையதா யிருந்தபோதிலும்

மனிதன் உடலிலிருக்கும் மச்சைகளாகிய கொழுப்பு நாருகள் பைகளுடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஒரே தோற்ற முடையதென்று எண்ணும்படி சேர்க்கப் பெற்றிருக்கிறது. மச்சையிருக்கும் பள்ளங்களில் அறைகளாகிய பைகளிருக் கின்றன. அந்தப் பள்ளங்கள் பல துவாரங்களாற் கலக்கப் பெற்றுமிருக்கின்றன. இந்தத் துவாரங்களின் வழியாகத்தான் தசையுட்புறங்களுக்குத் திரவங்கள் போய்ச் சேருகின்றன. முருந்துகளுக்கு நரம்பின் சம்பந்தங் கிடையாது.

எலும்புகளை, வெறுங்கண்ணால் பார்த்தால் இருவிதக் கட்டடங்களுள் ஒன்று வைரமான பாகமாயும், மற்றொன்று கடற்பஞ்சு போன்ற பாகமாயுங் காணும். ஒரு நீண்ட எலும்பை நீளத்திற் பிளந்தால் இவ்விருபாகமும் புலப்படும். அல்லாமல் வைரம் போன்ற பாகத்தினுள் மத்தியில் ஒரு துவாரமுங்காணும். அந்தத் துவாரத்திற்கு மச்சைத் துவாரம் (மிடலரி காவிட்டி - Medullary Cavity) என்று பெயர். ஏனெனில், அந்தத் துவாரத்தில் எலும்பின் மச்சையிருக்கின்றது. எலும்பின் மேற்புறத்தில் அது அசையும். இரு நுனிகளும் முருந்தாகி, இலேசான எலும்பு ஓடுகளின் உட்புறம் நிற்கும். மற்றவிடங்களில் உறுதியானவும், நார் போன்றனவுமான சவ்வினால் மூடப் பட்டிருக்கின்றது. இதற்கு எலும்பின் மேற்சவ்வென் றர்த்தமாகும்.

**எலும்புகளின் தொழில்கள்:**—சரீரத்தில் எலும்புக ளொருவித அஸ்திவாரமா யிருக்கின்றன. வைரமாயும் உறுதியாயுமிருப்பதுமன்றி, அதிக பளுவில்லாமலிருப்பதி னால், இந்த அம்சம் சரியாய் நிறைவேறிவரும். தலையிலும் உடலிலுமுள்ள மூளை, இருதய முதலிய உறுப்புகளுக்கும் அபாயம் நேரிடாமல் இரட்சிக்கின்றன. கை கால் அவயவங்களில் தசைகளினுதவியால் உபயோகப்படு

கின்றன. வைரம் போன்றவைகளான போதிலும், அவைகளில் நெகிழ்ந்துறழத்தக்க தன்மை கொஞ்ச மிருக்கிற படியால் அவைகளொடிந்து போகாமற் பல சமயங்களிற் காப்பாற்றப்படுகின்றன.

சுவாசச் சவ்வு பலவித சிக்கல்களுடன் இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதைப் பார்த்தே சுவாசப்பை ஆகாய வாயுவினின்றாவது சலத்தினின்றாவது சுவாசத்திற்கு வேண்டிய சக்தியை எவ்வளவில் பெறக்கூடுமென்பதை நிர்த்தாரணை செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் அதை நிர்த்தாரணை செய்வதற்குப் புப்புசத்தி .... ..... லிருக்கும் இரத்தாசயத்தின் அளவும், கட்டடமும், சக்தியும் சுவாசப் பையின் அமைப்பும் அதிற் சஞ்சரிக்கும். இரத்தத்திலுள்ள செங்குறு கடங்களின் பரிமாணமும், எண்ணிக்கையும் முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

சுவாசப் பைகள் இரத்தத்திற்குச் சுவாச வாயுவைக் கொடுத்து, அதனின்றும் கரியமிலவாயுவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வேண்டிய உபகரணமாயிருக்கிறதே யல்லாமல் வேறல்ல. தேகத்தில் உண்டாகும் தகனத் தொழில் நடந்துதான் கடைசியாகக் கரியமில வாயு உற்பத்தி யாகின்றது. இத்தொழில் புரியும் கருவியாக இதை மாத்திரம் பிரத்தியேகமாய் எடுத்துச் சொல்லக்கூடாது. ஏனெனில், இத்தொழில் தேகத்தில் சகலபாகங்களிலும் நடந்து வருகின்றது. சில இடங்களில் அதிகமாயிருக்கின்றது. சில இடங்களில் குறைந்து இருக்கின்றது. கொஞ்சம் தசை பொருள்களிலும் கொஞ்சம் தசைகளினுள்ளிருக்கும் தந்துகி இரத்தக்குழாய்களிலும் தகனம் நடக்கின்றது.

தேகத்தில் முண்டம் இரண்டு பங்காக ஈரல் தாங்கி யால் பிரிக்கப் பெற்றிருக்கிறது. மேற்பாகத்திற்கு மார்பு என்றுபெயர். மார்பின் உள்ளிருக்கும் இடம் சற்றேறக் குறைய முழுமையும் வியாபித்துக் கொண்டிருப்பது சுவாசப்

பைகளே. அவைகள் கடல் நுரைபோலொத்த நெகிழ்ந்துறமும் தன்மையுள்ள கட்டடமாகும். குறுக்கே அறுத்துப் பார்த்தால் வெறுங் கண்ணுக்கு ஏறக்குறைய கனமான கருவிபோல் காணும். அப்படிக் கண்டபோதிலும் அங்கங்கே சுவாசக்குழாய்க் கிளைகளும் (Bronchi-புராங்கை) சுவாசப்பைக் கண்ணறைகளும் (Air tubes-ஏர் ட்யூப்ஸ்) அறுந்திருக்குமிடங்களில் அவைகளின் குழாய் போன்ற தன்மை அவற்றின் பிரிவு பரப்புகளிற் காணலாம்.

உண்மையிலே, சுவாசப் பைகள், சுரைக் கருவிகள். அவைகள் காற்றை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் இரண்டு பைகள் என்று நாம் நினைக்கவேண்டியது. அவைகளில் ஒவ்வொன்றும் பிரத்தியேகத் துவாரத்தால் ஒரு பொதுவான சுவாசக் குழாயினிடத்திற்போய்ச் சேருகின்றன. அதற்கு தமரகம் (Trachea-டிரேகியே) என்று பெயர். தமரகத்தின் மேற் பாகத்திற்குக் குரல்வளை யென்று பெயர். இதன் மூலமாக வெளிப்புற மிருக்கும் ஆகாசத்துடன் சம்பந்தப்படுகிறது. குரல்வளையின் துவாரத்தை மூடவும் திறக்கவும் பேசி .... ..... கள் இருக்கின்றன. இதை நமக்குப் பிரியம் வந்தபடி திறக்கலாம், மூடலாம். ஒவ்வொரு சுவாசப்பையையும் சுற்றிக்கொண்டு ஒரு நித்தா சில்லி .... ...... இருக்கின்றது. இப்படி மூடிக் கொண்டிருக்கும் சவ்வுக்குப் பரிபுப்புசம் என்றும், நெஞ்சறை என்றும் சொல்லலாம். இதன் ஒருபடை நுரையீரலின் மேற்புறம் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆகையால், நுரையீரலை .... ..... மூடத்தகுந்த மிருதுவானதும் வழவழப்புடையதுமான கோவையாகும். மற்றப் படை, மார்பின் சுவரினுட்புறத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இந்த இரு படைகளும் ஒன்றுக்கொன்று ஒட்டி ஒன்றாயிருப்பதால் இது நித்தா சில்லி என்னும் பையாயிருக்கிறது. இந்த இரண்டு படைச்சவ்வுகளும் சவுக்கியமாயிருக்கும்

காலத்தில் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்து ஒட்டியிருப்பது போலக் காணும். இவ்விருபடைகளின் மத்தியில் கொஞ்சம் நித்தை .... ...... என்னும் திரவமிருக்கிறது. இந்தத் திரவ மிருப்பதால்தான் நுரையீரல் மார்புச்சுவரின் உட்புறத்தின் மேலிருக்கும் சவ்வைத் தொட்டு அசைவதற்குத் தகுந்த கில்பசையை உடைத்தா யிருக்கிறது.

குறிப்பு:—இதற்குப் பின்னால், முன் 279ஆம் பக்கத்தில் 18ஆவது வரியில், "சாதாரணமாய் இயல்புக்கு இயைந்த" என்றிருப்பதிலிருந்து 315ஆம் பக்கம் வரி 9 முடியத் தொடர்ச்சியாகச் சேர்த்து வாசித்துக்கொள்க.

# 9. ஐந்தவத்தைகள்

அவத்தைகளாவது சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம் என ஐவகைத்தாகும். அவை கேவலம், சகலம், சுத்தம் என்று மூன்று பிரிவுகள். இவற்றுள்:

1. கேவலம் என்பது ஆன்மதத்துவங்கள் ஒன்றையுங் கூடாதிருத்தல். 2. சகலம் என்பது தத்துவங்களுடனே கூடிக் காரியப்படுத்துதல். 3. சுத்தம் என்பது கேவல சகலமென்னும் மிரண்டவத்தையுந் தாக்காமல் பரம சுகமாகிய ஆனந்தத்தைப் பெற்றிருத்தல். இந்தக் காரணாவத்தை மூன்றில் கேவலாவத்தையின் காரியம் 5. சகலாவத்தையின் காரியம் 5. சுத்தாவத்தையின் காரியம் 5. காரணாவத்தை 3. ஆக அவத்தைகள் 18.

### கீழாலவத்தை

கேவலாவத்தையின் காரியமாகிய கீழாலவத்தை யானது சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியா தீதம் என ஐந்து வகைத்தாகும்.

**சாக்கிரம்:**–அகக்கருவியாகிய தத்துவம் முப்பத்தாறில் சிவதத்துவம் 5-ம், புருடன் நீங்கலாகக் கலாதிகள் 6-ம், பூதம் 5-ம் ஆக 16-கருவியும் நீங்கி நின்ற கருவிகள் இருபதும், புறக்கருவி யறுபதில் வாயுக்கள் பத்தும் வசனாதி களைந்தும், ஆகிய முப்பத்தைந்துடனே இலலாடத் தானத்தில் நின்று கண்டு கேட்டுண்டுயிர்ப்பது நீங்கி மயக்கத்தைப் பொருந்தி அறிகருவிகளையுஞ் செலுத்துங் கருவிகளையும் கைவிட்டு நிற்கின்ற சமயம்.

**சொப்பனம்:**–ஞானேந்திரியங்களைந்தும், கன்மேந்திரி யங்களைந்தும் ஆக பத்தும் இலலாடத்தானத்தில் நிற்க, மற்ற இருபத்தைந்து கருவிகளுடனே ஆன்மா கண்டத்

தானத்திலே நின்று சூக்கும தேக்கதாற் பயன்கொண்டு அசீவனமாக நிற்கின்ற சமயம்.

சுழுத்தி:—பிராணவாயு நீங்கலாக வாயுக்கள் ஒன்பதும், சித்தம் நீங்கலாக அந்தக் கரணம் மூன்றும். சுத்தாதி ஐந்தும், வசனாதி ஐந்தும், ஆக இருபத்திரண்டும் கண்டந் தானத்தில் நிற்க, சித்தமும் பிராணவாயுவும் புருடனும் ஆகிய மூன்று கருவிகளுடன் ஆன்மா ஒன்றுந் தெரியாது இருதயத்தில் நிற்கின்ற சமயம்.

துரியம்:—சித்தமொன்று மாத்திரம் இருதயத்தில் நிற்க பிராணவாயுவும் புருடனுமாகிய 2 கருவிகளுடன் ஆன்மாவானது நாபித்தானத்திலே நிற்கின்ற சமயம்.

துரியாதீதம்:—பிராணவாயு ஒன்று. நாபியில் நிற்க புருடனென்று மூலாதாரத்திலே அதீதமாய்க் கருவிகளொன்று மின்றிக் கேவலத்தனாய் நிற்பது. ஆகக் கீழாலவத்தை ஐந்து.

## மத்தியாலவத்தை

சகலாவத்தையின் காரியமாகிய மத்தியாலவத்தை யாவது:-சாக்கிரத்திற் சாக்கிரம், சாக்கிரத்திற் சொப்பனம், சாக்கிரத்திற் சுழுத்தி, சாக்கிரத்திற் றுரியம், சாக்கிரத்திற் றுரியாதீதம் ஆக 5. இவற்றுள் சாக்கிரத்தில் அதீதமாவது, ஒருவன் ஒரு பதார்த்தத்தை ஓரிடத்தில் வைத்து அறியாமல் திகைத்து நின்ற சமயம். சிறிது பிராணவாயுவு இயங்கியது சாக்கிரத்திற் றுரியம். அந்தப் பதார்த்தம் எங்கே வைத்தோ மென்று விசாரிக்க வந்தவிடம் சாக்கிரத்திற் சுழுத்தி. அந்தப் பதார்த்தம் வைத்தவிடம் நிழலெழுத் தோன்றுவது சாக்கிரத்திற் சொப்பனம். அந்தப் பதார்த்தம் புலப்பட அறிய வந்த விடம் சாக்கிரத்திற் சாக்கிரம். ஆக மத்தியாலவத்தை 5.

## நின்மல சுத்தாவத்தை

சுத்தாவத்தையின் காரியமாகிய நின்மலாவத்தை யாவது, அமல சாக்கிரம், அமல சொப்பனம், அமல சுழுத்தி, அமல துரியம், அமல துரியாதீதம் என ஐவகைத் தாகும்.

அமல சாக்கிரம்:—ஆசிரியரால் ஞானதீட்சை பெற்றுத் திரிபதார்த்த வுண்மையை விசாரித்தறிந்து கேட்டுச் சிந்தித்துத் தெளிந்து பொருளுடனே நிட்டை கூடும் பகுதிக்குக் கருவியினின்று நீங்கி விசாரித்து நிற்கும்.

அமல சொப்பனம்:—கருவிகளினின்று நீங்கியும் நீங்காதும் நிற்காது நடுவே சற்றுப் பதைப்புண்டாய் நிற்கும்.

அமல சுழுத்தி:—தத்துவங்களினின்று நீங்கி மேலான கேவலத்தனாய் நிற்கும்.

அமல துரியம்:—கேவலம் நீங்கி அருளினாலே தன்னையும் அருளையுங் கண்டு தன் வசத்தழித்து அருள் வழித்தாய் நிற்கும்.

அமல துரியாதீதம்:—பணியா நின்று சிவத்தைத் தரிசித்து ஆனந்தத்திலழுந்தி நிற்பது. ஆகக் காரியாலவத்தை 15. காரணாவத்தை 3. ஆக அவத்தை 18-ல் பெத்தர்க்கு 12-ம் முத்தர்க்கு 6-ம் எனக் கொள்க.

அன்றியும் ஆன்மாவானது புருவமத்தியில் நின்று சத்த, பரிச, ரூப, ரச, கந்தமென்ற பஞ்ச தன்மாத்திரைகளும் வசன, கமன, தான, விசர்க்க, ஆனந்தமென்னும் வசனாதிகளைந்தும், மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்னும் அந்தக்கரணங்கள் நான்கும் சேர்ந்து கருவிகளுடன் சுகதுக்கங்களை அறிந்துநிற்றலும் சாக்கிரமாம்.

## திருமந்திரம்

"கண்டன வைந்துங் கலந்தவோ ரைந்தும்
உண்டன நான்கும் ஓங்கி யுணர்ந்தபின்
பண்டையி னாதி பரந்தது சாக்கிரம்
அண்டமுந் தானா யமர்ந்தது காணே."

*சொப்பனமாவது கருவிகரணாதி 14-ல் கருவி பத்தும் கண்டத்தில் நிற்கும். மற்றக்கரணாதி 4-ம் சுழுத்தி யோடு சீவாத்துமாவைக் கூடி சுவாசம் இருதயத்தில் நின்ற போது, கண்டவை கேட்டவை ஒன்றும் பிறர்க்குச் சொல்லப் புலப்படாதபோது சுழுத்தியாம்.*

## திருமந்திரம்

"ஆன மனமும் அறிகின்ற புத்தியும்
ஊனை யிழந்து உள்ளே யுயிர்ப்பெய்தி
தான மிழந்து தயங்கிய வாறுபோல்
ஊனை யிழந்த சுழுத்திய தாமே."

*துரியமாவது சுழுத்தியை விட்டுக் கரணமொன்றுடனே சீவான்மா நாபித்தானத்தில் நின்றபோது உசுவாசம் நிசுவாசம் பிறக்கும். ஆகையால், இதற்குத் துரியமென்று பெயர்.*

## திருமந்திரம்

"தானத் தெழுந்து திரியுந்துரிய தானம்
வானத் தெழுந்து வையம் பிறக்கிட்டு
கானத் தெழுந்து கருத்தின் றலையிலே
ஊனைத் தவிர்ந்து ஒளித்திருந் தானே."

*கருவிகரணாதி பதினான்கும் பற்றற்றும் சீவான்மா தானே மூலாதாரத்திற் சென்றோங்கி மலம், மத்தம், மாய்கை, பரிசங்களையறியாமல் நின்றபோது துரியாதீத மென்று பெயராம்.*

## திருமந்திரம்

"துரிய மிருப்பது சாக்கிரத் துள்ளே
நரிகள் பதினான்கும் நஞ்சுண்டு செத்தது
பரிய புரவியும் பாரிற் பறந்தது
துரிய மிருந்திடஞ் சொல்லவொண் ணாதே."

## கேவலாவத்தை

*அதீதத்தை முதலாகக் கொண்டு ஒருவனை முன்னொரு காலத்தில் நாமறிந்திருக்க, அவன் சிறிது நாளைக்குப் பிறகு நமது முன்வந்து என்னையறிவீரா? வென்ன, நானறியேனென்று நின்றவிடம் அதீதம். அதைக் குறித்து நிதானித்து உணருமிடம் துரியம். ஆமோ அல்லவோ வென்று சந்தேகிக்குமிடம் சுழுத்தி. மனத்தோற்ற முற்றது சொப்பனம். இன்னானென்று நிச்சயித்துரைப்பது சாக்கிரமாம்.*

## அறிவானந்த சித்தியார்

"முன்னே அறிந்தும் அறியா திருந்தும் முதலதீதம்
பின்னே நினைவின்றி மூச்சிட் டறிந்த பிறைதுரியம்
மன்னே மயங்கி யையுற்ற சுழுத்தி .மனநினைவால்
தன்னேர் கனவது, தானறிந் தொத்தது சாக்கிரமே."

**சம்பூரணம்.**

சுயம்பிரகாசத்துணை

இராமநாதபுரம் ஜில்லா சாத்தூர் தாலுகா
ஆவுடையாள்புரம்

மு. கருப்பண பிள்ளை அவர்கள் குமாரரும்

ஸ்ரீ ல ஸ்ரீ கருணையானந்த ஞானபூபதி
அவர்கள்

சீடர்களில் ஒருவருமாகிய "வித்வரத்தினம்"

சோமசுந்தரம் பிள்ளை அவர்களியற்றிய

# 10. ஆனந்தத் திருப்புகழ்

"தனதனா தந்தனா தனாதன
தனதனா தந்தனா தனாதன
தன்தனா தந்தனா தனாதன தனதானா

குருபரா மங்களா நமோநம
பரசிவா னந்தனே நமோநம
குழகனே யெந்தையே நமோநம வெனையாளுங்

குணநிதீ சம்ப்ரமா நமோநம
மணமதார் செம்பதா நமோநம
குரிசிலே துங்கனே நமோநம வெகுசோதி

யருமையார் தங்கமே நமோநம
துரியம்வா ழும்பரா நமோநம
வருவமே சுந்தரா நமோநம வடியேனின்

அகமுளே தங்குவாய் நமோநம
சுகமுளா யிங்குவா நமோநம
வருணபா தங்கடா நமோநம குருநாதா

நருமதா கங்கைவா ணிபோலலை
விரைவதாய் வந்துமோ துகாவிரி
நதியினோ ரம்ப்ரகா சியோர்பதி யதுதோகை

நடனமா டும்படி ரமோடுபல்
விடபிகுழ் பொங்கர்வா னளாவிட
நறியதே னங்ஙனூ றியோடைகள் வழியோடிக்

கரியசே றுண்டபா னல்போயுற
மருந்துளோ ரங்குசா லிநாறுசெய்
கழறெணா நன்கதா னசீர்மிகு திருவாரூர்

கருதிவாழ் கின்றவோர் சிகாமணி
கருணையா னந்தஞா னபூபதி
கணிடையா னந்தமா னநீர்பொழி பெருமானே.

* * *

தானந் தனதன தனாதன
தானந் தனதன தனாதன
தானந் தனதன தனாதன தனதானா

மாகந் தடவுவ டமேருவை
நேர்கொங் கையுறும டமாதர்த
மாயம் புரிமய லில்வேடர்கள் வலையூடே

மானின் றழியுமொ ருபாடென
யானின் றடர்பட றகாதிரு
மாணம் புயவடி சதாதொழ வருள்வீரே

யோகம் பழகியொர் துவாதச
வீடென் பரவெளி மகாபுக
ழூரின் கணிலகு சுகோதய தவராசா

வோடுங் கவலைப லகோடிக
ணீறும் படிகிரு பைமாமழை
யோயும் பொழுதணு விலாதுயெய் குருநாதா

நாகஞ் சிறுமதி பகீரதி
பூவும் புனையொளிர் சடாமுடி
நாதன் கடமுனி வர்பாலனி யினியாறு

நாறும் ப்ரசகும னசாடவி
சூழுங் கரையுடை யகாவிரி
*நாரங் கழைகழ னிவாழைக ணிறைவாகி

யாகும் பயனள விலாமண
மேவும் படிபடி யுமாதாக
ளாடுந் தொனிபடு சபாமிகு திருவாரூர்

ஆநன் குடையப திவாழ்கிற
சீர்தங் கிடுகரு ணையோடின
மானந் தமெனுமொ ருபேருறு பெருமானே

* * *

தத்தன தனதன தானந் தனதன
தத்தன தனதன தானந் தனதன
தத்தன தனதன தானந் தனதன தனதானா

சித்திர விழியினர் மோகங் கருதிடு
புத்திமி கவுநல தாகும் படியினி
§திப்பிய சுகவரு ளாநுங் குளிர்மழை பொழிவீரே

சிட்டர்கள் பலரொடி யாஹுங் கனிவுற
நிட்டைப ழகியெழு பூவின்றலைமை கொள்
செப்பரி யதுரிய மேனின் றிலகிட வருள்வீரே

நித்திய நிமலசி வானந் தபிரம
வத்துவி னையுருகி யீரம் பகமதி
னித்தம ருவியென நீர்சிந் தருண்மய தவசீலா

---

*நாரம்—நீர்.
§திப்பிய = திவ்விய. வலித்தல் விகாரம்.

நிர்க்குண வழக!நி ராலம் பவடிவ!
முக்கிய பரமத யாசிந் தையுடைய
நிட்கள வருவுரு வாய்நின் றவிர்கிற குருநாதா

சுத்திம ணிபொனகில் வீசுந் திரைபடு
புத்தமிர் தனவினி நீரஞ் செலுகிற
சொற்றிட வரியவு யானங் கரைமலி பொனிபாயுஞ்

சுட்டிய ளவிடவொ ணாவண் பணைதொறு
மிட்டக ருவெனம ராளஞ்சிறைகொடு
சுற்றிய டைகொளவெ ணாரங் குடவளை மிகவீனும்

இத்தனை பெருமைமி னோடன் பர்கள்குழு
பத்திர சபஜனை பாடும் பெருமைய
தெப்பொழு துமிடைவி டாமங் களமுறு திருவாரூர்

ஏற்கெழு பிறவிக டருங் க்ருபைபுரி
சற்குரு மணியென வாழுங் கடல்கல
வித்தர ணிகருணை யானந் தமெனுமொர்
பெருமானே.

* * *

தந்த தானதன தந்த தானதன
தந்த தானதன தனதனா
தந்த தானதன தந்த தானதன
தந்த தானதன தனதனா
தந்த தானதன தந்த தானதன
தந்த தானதன தனதனா தனதானா

இந்த மாவதன முந்தி யூடுவரு
திங்க ளோவருண வனசமோ
வந்த மானகுழன் மங்கு லோநதியி
லொன்று கூடியக ருமணலோ
வின்சொ லாவெகுகொ டுஞ்சொ லோதிவரு
கின்ற வாயினிதழ் பவளமோ மலரேடோ

வின்ப வாசனைய ணிந்த மாமுலைகு
டங்க ரோதபனி யமலையோ
வம்பு லாவடிந டந்து போநடைசி
கண்டி யோதவள வெகின்மோ
வென்று நாளுமெணி மங்கை யார்வலையு
ணைந்தி டாமல்வர மருளுவீ ரிதுவேளை

நந்தனா வெனது நந்தனா வெனமொ
ழிந்து கூவியிவண் வருகுவீர்
முந்தை மாதவன றிந்தி டாதவடி
தங்கி வாழவருள் புரிகுவீர்
நம்பு சேயனெனை யஞ்சி டேலெனவி
யம்பி யாள் பவர்க ளுமையலா லினியாரோ

நன்றி லாதகொடும் வன்ப தேபுரியு
மைம்பு லாதிகளை முடுகியே
வென்று சோதிவெளி கண்ட ஞானவிழி
கொண்ட வோர்பிரம வடிவமே
நண்ப தானபல அன்பர் பாடிமகிழ்
கின்ற ஸ்ரீவிரத நிருபனே குருநாதா

*ஐந்து பூதமுட னிந்து பானுவுயி
ரொன்ற தானவிறை தளியிலே*
யெந்த வேளையுமி யந்த டாரெனமு
ழங்கி யேதொனிக ளிறைவதா
லங்கண் வீதியிலி யெந்தி ராதிதுரி
தங்கொ டோடுகிற செயலினா ¶லயமீதில்

*இது முதல் * இது வரை தியாகராஜப் பெருமான் கோவில்.
$இயந்திராதி = சைக்கிள், மோட்டார் சைக்கிள், மோட்டார் முதலியன.
¶அயமீதில் = இருப்புப்பாதை மீது.

அண்ட யோனிரத முண்ட வேகநிகர்
§பண்டி கோர்வையொடு செலுதலா
லெண்டி சாபடுவி கும்பி ‡லோர்கருவி
யிந்த நாள்விரைவில் வருதலா
லந்த காரநிறை கொண்ட லோசையிடல்
கொஞ்ச மேனுமிரு செவிபடா திதனோடு

பந்த பாசமதொ ழிந்த ஞானியர்க
ளங்க மாறியநன் மனதுபோ
லந்தி யாதிவிடி கின்றகாறு †நெயு
மொன்று நீடிரியு மிலதுவாய்ப்
பைம்ப்ர காசம்வெகு பொங்கு தீபிகை ||ப
தங்கன் மானவொளி தருதலா லிருள்கூடு

பந்த மானநிசி யின்றி வாழ்கமலை
யின்க ணாளும்வளர் கருணையா
னந்த மாமணியே னும்ப்ர தாபதவ
சிங்க மேயெனது கடவுவே
பந்தி யாயலைக றங்கி யேகரைத
தும்பு மாகிருபை யுததியே பெருமானே.

தனனதானந் தனனதானந் தனனதானந் தனதனா
தனனதானந் தனனதானந் தனனதானந் தனதனா
தனனதானந் தனனதானந் தனனதானந் தனதனா
தனதானா

மகியினாளும் பகலிலேநின் றரியபாடும் படுதலாற்
சிகுவைதேடுஞ் சுவையினோடுண் டிரவிலேகண் டுயிலலால்
வனிதையார்தங் கொடியகாமம் படியவேநெஞ் சுனுதலா
லெளிதாக

§பண்டிகோர்வையொடு = எஞ்சினோடு காரேஜ்கள்– (அயரதம்.)
‡லூர் கருவி = ஆகாயவிமானம். அல்லது ஏரப்ளைன்.
†இதுமுதல் ||இதுவரை = மின்சார தீபங்கள்.

வறிதில்வாய்கொண் டருமைஞானங் குயிறியேயிங் கலைதலா
லறிவிலார்தங் குழுவினோடும் பழகிவாதம் புரிதலான்
மனவிசாரந் தருமலாலிங் கிவைகள்யாவுங் கடைசிநா
ளெதுவாகும்

விகிர்தமாகும் பிறவியேழுந் தவிருமோர்பண் பதவுமோ
மகிடமேறுந் தருமனேர்வெஞ் சமரமேனும் புரியுமோ
விரைவிலேநுங் கிருபைநீரம் பொழியவேணுந் தருணமே
கதிசேர

விதியுமாலும் பொனுலகாளுஞ் சுடிகைசூடுங் கரியகோ
பதியுமோ துஞ் சுருதிநாலுந் தெரியொணாவொண் பொருள்
சதா
விரவியாடுந் துரியலோகந் துருவியாளும் புரவலா
குருநாதா

முகிலுலாவும் பசியகாவின் றருவிலாருங் கிளையிலே
சிகிகளாடும் பொழுதிராகங் குயிலெலாநின் றினிமையாய்
மொழியவானந் தமுறுதோயஞ் சொரிவதாயங் குடையபூ
மதுவீழ

முடுகியேசென் றருவியாய்வண் கழனிதோறும் பெருகவே
திடமுளோர்கம் பளர்கள்யாருந் தெழிசெய்போழ்தங்கிடபமா
முதுகிலேமென் கழையினால்வன்புடைதராநின் றிடவும்வான்
மணியோடித்

துகிரைநேர்செங் கமலமார்தண் சுனைகடோறும் பெடை
யொடா
ணெகினமீதுஞ் சிதறவேகண் டுயிலெழாநின்றிடமகா
சுவணலோகம் பகலிராவும் புகழ்வதாகும் பெருமைசூழ்
நகராகுந்

துளவுசூடுஞ் *செநிறமாதுந் $தவளமாதும் பெரிய ¶சா
மளசொரூபந் திகழுமாதுந் தினமும்வாழுங் கமலைவாழ்
துறவியேயங் கருணையானந் தமணியேயென் கடவுளே
பெருமானே.

* * *

தனதனா தனதனா தந்ததானதன தத்தனா
தனதனா தனதனா தந்ததானதன தத்தனா
தனதனா தனதனா தந்ததானதன தத்தனா தனதானா

இரவிலே தெரியுமோர் பிஞ்சுமாமதிக டுப்பவே
பிரபைசூழ் தவளமார் கொம்புநாலுடைய வத்தியூ
ரிறைவனா முவணையாள் கின்றகோபதிசு கித்துவாழ்–நிலை
யேனும்

இனியதே ணிறையுமே ரம்புயாசனம துற்றுமே
தினிகளே யிடைவிடா தண்டகோளகைய னைத்துநா
லிருகையால் வனைசதா னந்தன்வாழ்கிறவ நித்தமா–மிடமே
னும்

பரவையூ டழகதாய் மந்தராசலநி றுத்தியே
யுரகனா ணெளியுநீ ளங்கவாசுகியி றுக்கியே
பணவர்கூ டவிரைவாய் முந்தையேகடையு மத்தனார்
பதமேனும்

பரிவினோ டெணுகிலே னிந்தமூவகையு மிச்சியே
னொருமையா யழிவிலா தெந்தநாளினுமிருக்குமோர்
பதமதே தருகுவீர் பந்தபாசவினை யற்றஸ்ரீ குருநாதா

*செநிறமாது = செல்வம்; "ந்" இடைக்குறை.
$தவளமாது = கல்வி.
¶சாமளசொரூபம் திகழுமாது = ஞானம்.

குரவையேழ் சுலவுபா ரின்கணேதுரிய முத்திவாழ்
வுரிமையா நிறுவவே வந்தமாணவர்க ணக்கிலார்
குருவையே யடைகிறார் மந்தமாயிதுவ ரைக்குநீ—யெதனாலே

குருபிரா னருகிலே தங்கிடாதின மிருக்கிறா
யொருவனா யலைகிறா யிங்குநீபெறுதி முத்தியே
குமரனே மலமியா வுந்தொடாமலத றுக்கவே—யெமதூரிற்

கிருபைகூர் கருணையா னந்ததேசிகரி ருப்பதால்
வருகுவாய் வருகுவா யென்றுபாலனைய ழைத்தனோர்
கிரகமேன் மறுகெலா மெங்குமேகோடிசொ லித்துவா
னிடையாடக்

கிரணமோ துபதினா றுண்டபான்மதிமு கத்திலே
மருவுகார் தவிரெனா வந்துலாவுகம லைக்குள்வாழ்
கிறமகா கருணையா னந்தராஜவென தப்பனே—பெருமானே.

* * *

தனதானந் தனதன தனதன
தனதானந் தனதன தனதன
தனதானந் தனதன தனதன தனதானா

அனைமார்தங் கருவினி லடைகுத
னினைவாகும் பொழுதுவெ குகவலை
யதிலேநின் றுலகினில் வருகவும் வளர்பால்யம்

அறியாவெங் கவலைப லவழகு
செறிகாலந் தெரிவையர் மயல்பசி
*யரிபோலுங் கொதிகொள வுடலுடன் மனம்வாடிக்

கனை $யோதஞ் சுலவிய தரணியில்
வினையாவும் புரிகவ லைகவலை
கடைநாள்வெம் பிணிசுக மதுபிற வியிலேது

*அரி = நெருப்பு.
$ஓதம் = கடல்.

கதிதாரும் ப்ரபல வமிர்தகுண
நிதியேதொண் டர்கள்பரு கருணிறை
கடலேமந்த் ரபிரண வவடிவ குருநாதா

சினைசூழும் பசியகல் வடநிழ
றனினாலந் தணர்கடொ ழமனது
தெளிவாகும் படிபொரு ளருளிய வரனார்தஞ்

சிகிகாலுந் திருநுதல் விழிவரு
குகனாகும் புலிவல விறையையு
சிதமாயின் றமிழ்கொடு துதிபுரி கனிவாயா

சுனைதோறும் பிரமர மினிமது
தனையேயுண் டிசைதரு ¶மரையெழு
சுயவாசந் தெருநிறை கமலையி லடியார்தந்

துணையாய்வந் தருள்பொழி விமலக
ருணையானந் தகுரவ! புரவல!
சுதனேனெஞ் சகமதி லுறைகிற பெருமானே.

* * *

தனதனா தந்த தந்த தனதனா தந்த தந்த
தனதனா தந்த தந்த தனதானா

நறியதேன் வந்த லார்ந்த குவளைநேர் கண்கள் கொண்ட
நமனனார் தங்க ளின்பு கருதாமல்

நலமைசே ரெந்தை யன்பு தினமுமே சிந்தை கொண்டு
நளினமா னும்ப தங்கள் பெறவாள்வீர்

பொறிகளோ ரைந்தும் வென்று கரணநா லுங்க டிந்து
பொறுமையே நெஞ்ச ணிந்து பலநாளும்

புகலியோ கம்பு ரிந்த மறுகபா டந்தி றந்து
புனிதமா மொன்று கண்ட குருநாதா

¶மரை =தாமரை; தலைக்குறை.

செறியுநீ டெங்கி னொண்க ணிகள்பரீஇ யங்கி ருந்த
செழிபலா வின்ப ழுங்க ளுடைவாகிச்

சிதறுசா றொன்றி வந்து பரிதிதே கங்கு ளிர்ந்து
தெரியவே நின்று கண்ட பலபேருங்

$கறையிலா விந்து வொன்று பகலிலே வந்த தென்று
களிகொளா நின்ற நந்த வனமேசூழ்

கமலையூர் தங்கி *யன்பர் பிறவிபோ நன்றி தந்த
கருணையா னந்த மென்ற பெருமானே.

* * *

தனனதானந் தனனா தனதன
தனனதானந் தனனா தனதன
தனனதானந் தனனா தனதன தனதானா

துரியம்வாழும் பொருளே ஜெயஜெய
சுருதிதேடும் பதனே ஜெயஜெய
சுகுணனேநன் குடையாய் ஜெயஜெய விதுகாலந்

துரிதம்வாரும் ப்ரபுவே ஜெயஜெய
சுதனையாளுந் துரையே ஜெயஜெய
சுகமதாரும் படிவே ஜெயஜெய மனதூடே

பிரியமாகுங் கனியே ஜெயஜெய
பிரசமேயின் †சுதையே ஜெயஜெய
பிறவிதீரும் பரமா ஜெயஜெய அழகான

---

$கறையிலா இந்து = (முயற்) களங்கமில்லாத சந்திரன்.

*அன்பர் பிறவிபோ நன்றிதந்த தென்னை யெனின் = "வேதாந்தபாஸ்கரன்" "ஞானக்களஞ்சியம்" "ஞானயோக ரகசியம்" முதலான நூற்களை என்போல்வார் உய்யும் வண்ணஞ் செய்தருளியதைக் குறிக்கின்றது.

†சுதை = அமிர்தம்.

பிரபைகால்பிங் கலமே ஜெயஜெய
ப்ரணவமாமந்த் ரமணீ ஜெயஜெய
பிரமஞானந் தருவீர் ஜெயஜெய குருநாதா

விரியும்வானஞ் செலுவோ னெழுபரி
மிளிருமாடந் தெரிசா ளரவழி
விரைவிலேகும் படிவான் வருடிய பதியாகும்

'விமலர்பாதம் பணிவோ ரொருபுடை
விவிதமாகுங் க்ரிகையோ ரொருபுடை
வினவியோகம் பயில்வோ ரொருபுடை முகில்போலுங்

கரியகாளன் பிறழோர் பரவெளி
கருதியேகண் டுணர்வோ ரொருபுடை
கணமதாயெங் கினுமே நிறைகிற தவரூபக்

கமலையூரென் பதிவாழ் சுபமிகு
கடவுளேயென் குருவே யடியவர்
கருணையானந் தமணீ யெனவரு பெருமானே.

* * *

தனனா தந்தா தனாதன
தனனா தந்தா தனாதன
தனனா தந்தா தனாதன தனதானா

பிரமா னந்தா நமோநம
குருவே யெந்தாய் நமோநம
ப்ரமஞா னந்தா நமோநம அடியேனைப்

பிரியா வின்பே நமோநம
துரியா னந்தா நமோநம
*ப்ரணவா மந்த்ரா நமோநம தவராச

---

*ப்ரணவா மந்த்ரா = பிரணவ அம் மந்திரா எனப் பொருள் கொள்க.

வரதா கண்பார் நமோநம
நிருபா துங்கா நமோநம
மதுவே கண்டே நமோநம வொருநாலு

மறைமேல் வந்தோய் நமோநம
பிறையே $யொன்றே நமோநம
வடமா குன்றே நமோநம குருநாதா

பரமா நின்பா தமேதொழ
விரைவாய் வந்தே னிதோவழி
படுவே னின்பாய் நினாதருள் பொழிவீரே

பலநா ளந்தோ சுவாமிநின்
னிலையே துந்தா னெணாதுக
படமார் நெஞ்சோ டுகூடியும் வறிதானேன்

மரமார் பைங்கா விலேகுயில்
வரிபா டும்போ துமாமயில்
மகிழ்வாய் நின்றா டுமேதகு திருவாரூர்

மணியே யந்தா வதீதக
ருணையா னந்தா சுகோதய
வடிவே நின்பா தவாழ்வருள் பெருமானே.

* * *

தனதன தந்தந் தனதன தனதன தந்தந் தனதன
தனதன தந்தந் தனதன தானந்தந்
தனதன தந்தந் தனதன தனதன தந்தந் தனதன
தனதன தந்தந் தனதன தானந்தந்
தனதன தந்தந் தனதன தனதன தந்தந் தனதன
தனதன தந்தந் தனதன தானந்தந்
தனதானா

---

$ஒன்றே = ஏக வஸ்துவே.

பகரரு மின்பந் தருதிர வியமது தங்கும் பொழுதினி
னுமைநிகர் சிங்கம் படிமிசை யாரென்றும்
பதியும தங்கம் பொலியுயிர் பிரியமை யந்துன் பமொடென
துடலமி டந்தங் குயிர்விடு வேனென்றும்
பரிவுரை தந்துண் டுவருவர் மிடிவர வுன்பெண்டென்வெனை
மலரிறை வன்பண் டெழுதின னோவென்றுங்
குறைவாகப்

படபட வென்றம் பரமெழு வடவையி னும்பொங் கியுனது
* பனியல வென்கண் டெரிதற காதென்றும்
$பவனமு ளெங்கும் புருடர்க டமதுகு டும்பங் களினிலை
யிருநய னங்கொண் டிதுததி பாரென்றும்
பலபல புன்கண் டருமொழி நிதமுமி யம்புங் கொடுமன
வனிதையர் சம்பந் தவலையி லேதொண்டன்
புகுதாமல்

இகல்புரி யும்பஞ் சவிடய வலிகெடு தந்த்ரந் தரவல
மகிமைநி ரம்பும் பரசிவ யோகங்கொண்
டினிமைத ருஞ்சந் திரனமிர் ததனைநு கர்ந்தென் பசிபிணி
வினைகள றும்பண் புதவிட வேணும்பின்
பெழுபவ மங்கும் படியும திருபத செம்பங் கயமென
துதலையி லொன்றும் படிதரு வீரந்தம்
பெறுதேவா

இதுவரை யுந்தன் றிருவுரு வறிகிலன் வந்தந் தெரிசன
மதுபெற வென்கண் புரிதவ மோநின்றிங்
கிடுபணிநன்றென் றெணியனு தினமகிழுந்தொண் டதுசெய
வெனதக மென்றுஞ் சமரச மாகும்பண்

*பனி—மனைவி. (இஃது பன்னியென்னும் வாக்கியத்தில் னகர வொற்று தொகுத்தல் பெற்றது.)

$பவனம் = உலகம்.

பினியரு ணின்சொந் தவடிமை துரியப தங்கொண் டிலகிடு
மிறையவ நெஞ்சங் கனிவொடு பாருங்கண்
குருநாதா

ககனநி லந்தண் புனல்வளி யனலியி வைந்துங் கொடு வகு
புடவிஞெ முங்கும் படிகட லேழ்பொங்கும்
கடையுக மென்றென் றுமுயரு மிரசித குன்றென் கயிலையி
லெழிலது றுந்தென் புடையினி லேயந்தண்
கனமிகு பைங்கொம் புறுவட நிழலில மர்ந்தன்
றொருபொருண்
§முனிவர்க ணெஞ்சந் தெளிவுற வோதுஞ்சங்
கரனார்தன்

கனலிபி றங்குங் ‡குளவிழி யதனிலெ ழுந்தஞ் சரவண
மடுவில்வ ளர்ந்தண் டமுலவு வேதண்டங்
களிடைவ யங்கும் புலிவல முருகனை ¶விந்தந் தரைபுக
வடிமுனி வன்றன் குரவனை †மாதங்கங்
கனைதர வந்தங் குதவரி மருகனை வண்பண் கவிசொலி
வழிபடு முந்தன் பெருமையை யானுங்கண்
டறிவேனோ

தகதக வென்றங் கனைகட றனிலுதி ||சண்டன் செலுமிர
தமிழுப சுங்கந் துகமவை யேழுந்தந்

---

§முனிவர்கள் = சனகர், சனந்தனர், சனாதரர், சனர்குமரர் என்னும் நான்கு பிரமரிஷிகள்.

‡குளவிழி = நெற்றிக்கண் (குளம் = நெற்றி)

¶விந்தந்தரைபுக அடி முனிவன் = விந்தகிரியைப் பாதலத்தில் அழுந்தும்படி, கரத்தாற்புடைத்த அகத்திய முனிவர்.

†மாதங்கம் = யானை. (கஜேந்திரன்)

||சண்டன் = சூரியன்.

தநெடுவி டங்கம் படுசிகு வைகொடுகொ
ழுந்தென்றளிர்களை
யகமகிழ் கொண்டுண் டுடவைக ளோடெங்குஞ்
சலசம லர்ந்தும் பரிமள மறுகுதொ றுஞ்சென் றுலவிடு
தணியத டஞ்சங் கையிலது சூழுந்தென்
*பெருநாழி

தனிடைபி றந்தன் பர்களெழு பிறவியெ னுந்தெண்டிரைமிக
வறுமைபொ ருந்தும் படிகுளிர் பேரின்பந்
தருதுரை யங்கண் கமலையில் வளர்பவ மைந்தன் கனவிலு
நனவிலு நின்றின் பகருணை யானந்தம்
சகலவ ரந்தந் தருளுவ லினிமன நொந்திங் கலைதலை
விடுதியெ னும்பொன் றிருமொழி கூறெந்தன்
பெருமானே."

*பெருநாழி =ஒரு நகரத்தின் பெயர். இந்நகர் பாண்டி நாட்டிலுள்ளது.

# 11. ஆனந்தப் பதிகம்

## எழுசீரடி யாசிரிய விருத்தம்

"திருமறை நான்கின் முடியொளிர் ஞான
சிவபரஞ் சோதியே யெனது
குருவென வெழுந்த மவுனதே சிகனே
கோதறு மருணமா மணியே
முருகவிழ் பதும மடுதொறுந் தரங்க
முழங்கிடுங் கமலைவாழ் பொருளே
கருவடை பிறவி நீங்கவந் தாண்ட
கருணையா னந்தமா தவனே. (1)

நின்செழுங் கரத்து நீறுபெற் றவர்க
ணீள்வினை யறுத்தவர் நினது
செஞ்சர ணாட்டு புனலையுண் டவர்கள்
திரும்பவுந் தாயமு துண்ணார்
சஞ்சல மொழிந்து நினைப்பணிந் தவர்க
டரணிபொன் னுலகினுக் கரசாய்
எஞ்சலி லாட்சி புரிந்துபே ரின்ப
விடத்தினு நீடுவாழ்ந் திருப்பார். (2)

இத்தனை பெருமை வாய்ந்த நின்புகழை
யீரிரண் டாரண மனந்தன்
நித்தமும் புகன்று முடிவுறா தலவோ
நிகழ்த்திட யான்றர வானோ
முத்தினைக் கொழிக்குந் திரைகரை மோதி
முழங்கியே வரும் *பொனி பாய்ந்து
தத்திடுங் கழனி வரம்பெலாங் கரும்பு
தழைத்திடுங் கமலையூ ரரசே. (3)

*பொனி = பொன்னி "னகரவொற்று" இடைக்குறை; காவிரிநதி.

என்னிட நிறைந்த வாணவ விருளுக்
கிரவியோ மாயையாங் கொடுமை
மன்னிய வெயிலை யடக்கிட வுதித்த
மதியமோ காமிய மென்னுந்
துன்னிய மேகஞ் சிதைபட $முடிவிற்
றோன்றிடும் பவனமோ விதுநா
ஞன்னவ தார மகிமையை யீதென்
றுரைத்துநான் கணிப்பது மரிதால். (4)

கடலலை மிதந்த துரும்பெனச் சுழன்று
கவலையால் வாடிய தமியேன்
நடலையை யொழிக்க வாண்டருள் புரிந்த
ஞானசஞ் சீவியே யெளியேன்
உடல்பொரு ளாவி மூன்றையு நினதென்
றொப்புவித் தேனிது முதலாய்
மடலவிழ் நளின மனையநுஞ் சரண
வாழ்வுதந் திடுதிரென் குருவே. (5)

மனமுத னான்கு கரணமோ டுழன்றும்
வலியவைம் பொறிகளான் மருண்டுந்
தினம்வருங் காம மாதியான் மெலிந்துந்
திரிந்திடுஞ் சிறியனேன் றன்னை
யினமணி யெறியுங் கடலுவர் நீரை
யெழிலியுண் டினிமையாக் குதல்போல்
அனவர தமுநின் றிருவுள மிரங்கி
யாசறுத் தாண்டினி தருளே. (6)

தத்துவ முடிவாய் முக்குண மிலதாய்ச்
சகலகே வலமுமற் றதுவாய்ச்
சித்தமும் வாக்குங் கடந்தமெய்ப் பொருளாய்ச்
சிறந்திடுந் துரியம்வாழ் தனியாய்

$முடிவிற் றோன்றிடும் பவனம் = ஊழிக்காற்று.

நித்தமு முளதாய்ப் பத்தர்கட் கெளிதாய்
நிசிபக லற்றதாய் மிளிருஞ்
சுத்தமெய்ஞ் ஞான நிலைதனைச் சார்ந்த
சுவாமியே யெனக்கும் தரிதோ. (7)

நிசிபக லணுகா மேருவின் முனையி
னிகழ்ந்திடுந் துருவனே போலச்
சுசியுறு சகல கேவல மற்ற
துவாதசாந் தாம்பர நடுவே
பசிபிணி தாக சோகமுங் களைந்து
பகரிரண் டகந்தையுந் தவிர்ந்தே
யுசிதமொ டோங்கி வாழ்ந்திட வெனக்கு
னுதவிதந் தாண்டருள் புரிவாய். (8)

கூட்டினிற் புழுவைத் தன துரு வாக்கக்
கொணர்ந்திடுங் குளவியைப் போல
நாட்டினிற் சனன மரணவெம் பிணியி
னலிந்துழ னாயினேன் றன்னைத்
தேட்டினுக் கரிய திரவிய மான
சிவமணங் கமழ்ந்திடுந் துரிய
வீட்டினிற் புகுத்தித் தனதுரு வாக்க
விரைந்துவந் தாண்டதே சிகனே. (9)

நித்திய வாழ்வெற் கருளிட நினைக்கு
நினதரு ளிதயம்வா ழியவே!
சுத்தியில் வினைகட் டவிழ்த்திட நோக்குந்
தூயருட் பார்வைவா ழியவே!
பத்தியை யூட்டுந் தனியுப தேசம்!
பகர்திரு வாக்குவா ழியவே!
சத்திய ஞான வனந்தவா னந்த
சாமிநின் வடிவம்வா ழியவே!" (10)

# 12. ஆனந்த கீதம்

**இராகம்—கல்யாணி. தாளம்—ரூபகம்.**

**பல்லவி**

1. ஞான பூபதியே எந்
நாளு மேழை் வாழ வுன் னருளதுபுரி (ஞா)

**மகுடம்**

2. நலமிகு நினதுப தாம்புய
மலர்பணி தொழிலென தாஞ்சுய (ஞா)

3. நறைபடுமல ரிறைவர் பாடும்
நறைமுடிவினி னடன மாடும் (ஞா)

4. நவிலொணாத பெரிய போக
புவியதான துரிய லோக (ஞா)

5. நந்த னன்பர பஞ்சமீது
நொந்து ணங்க வுந்தகாது (ஞா)

**சரணானுபல்லவி**

6. மோன சுகானந்த மோட்சசொ ரூபா
மோது செழுஞ்சுடர் நாதாந்த தீபா
ஆன சுகோதயம் அருளனு தாபா
அத்து விதா னந்த புண்ய
வத்து வெனா வந்த தண்ய
அருணிறை கடலே மந்திர
பிரணவ வடிவே சந்தத
மன்பினோடு சோம சுந்த
ரன்பணிய வேத குந்த (ஞா)

* * *

## இராகம்—பைரவி. தாளம்—ரூபகம்.

### பல்லவி

1. ஸ்ரீகருணை யானந்த மூர்த்தி நின்
சீத பாத மேதந் தருளதுபுரி (ஸ்ரீ)

### மகுடம்

2. சிறுவ னெனது செனன மரணம்
அறுப டவுத விபுரி தருணம் (ஸ்ரீ)
3. சித்தத்துன வெகுமகிழ்தரு
நித்யத்துவ சுகமிகுமொரு (ஸ்ரீ)
4. சிதமதிமண் டலம்வரு குளிர்
புதுவமுதுண் டுலகினி லொளிர் (ஸ்ரீ)
5. சிதாகாய தான மீது
சதாவாழு மோன சாது (ஸ்ரீ)
6. செங்கண் மால றிந்திடாதி
லங்கு தாள்க லந்தசோதி (ஸ்ரீ)

### அநுபல்லவி

7. சாகரஞ் சூழ்ந்துயர் தாரணி வாழ்வைச்
சதமல வெனவெணி வருபவர்
கதிபெற வழிநித் மொழிதவ (ஸ்ரீ)

### சரணம்

8. யோக நிலையை யுணர்த்தவொண் ணாதா
உத்தம மெய்த்தவ ஓம்குரு நாதா
கோகனத நிகர் கோமளப் பாதா
குவலய மூன்றினுங் கூறும்பிரக் யாதா
கொந்தள வனிதையர் கள்காம
பந்தவ லையிடைபு குதாம
லெந்தையு மதருள்பொ ழிசோம
சுந்தர னிதயம்வ ளர்வாம (ஸ்ரீ)

# 13. மங்களப் பாடல்

## நூற் பயன்

பன்னிருசீர்க் கழிநெடிலடி யாசிரிய விருத்தம்

1. இந்தநூல் கற்றிதன் பொருளினை யுணர்ந்திதி
லியம்பும்வழி நின்ற பேர்கள்
இகபர விருப்பற்று யோகசா தனைபழகி
யிருமூன்று தலமறிந்து
கந்தமிகு மாயிர மிதட்கமல பீடம்வளர்
கவுரியுட பிரமரந்த்ரக்
கவினொழுகு கலைகள்விரி தவளநில வமிர்துண்டு
காயமழி யாதிருந்து
சிந்தைகளி கொண்டிறும் பூதுதரு மணிமாதி
சித்தியெனு நான்கிரண்டு
தெய்வீக சம்பத்தி னைப்பெற்று மறலியைச்
சீறிவென் கண்டுவென்று
யந்தமறு சுந்தப்ர மானந்த சாகரம்
படிவரவர் பெருமையளவோ
பரவவிந் நூலுதவு கருணையா னந்தகுரு
பாதமலர் வாழி! வாழி!

எழுசீரடியாசிரிய விருத்தம்

2. அடியவர் நளின விழிகளா னந்த
அமுதமாந் தேன்பொழிந் திடவே
நொடியிலஞ் ஞான விருள்கடிந் திடவே
நோக்கினோர் வினைகள்சென் றிடவே
நெடியதோ ரெண்ணெண் கலைகளே செறிந்து
நீள்சுயஞ் சோதியை வீசிப்
படியிடை யெழுந்த கருணையா னந்த
பாஸ்கர னடிகள்வா ழியவே!

சுபம்! சுபம்! சுபம்!

முற்றிற்று.

## எமது நூல்கள்


ஞானக் களஞ்சியம்
ஞான யோக ரகசியம்
வேதாந்த பாஸ்கரன்
பஞ்ச கோச விவேகம்
சித்தர்கள் அருளிய வாழ்க்கையின் வெற்றி!
ஒழிவிலொடுக்கம்
கைவல்ய நவநீதம்
இந்துசமயம் இனிய விளக்கம்
சைவ சமயம்
வைணவ சமயம்
பக்தி இலக்கியங்கள்
திருமந்திரக் கோட்பாடு
வாழ்க்கையின் அடிப்படை பிரமச்சரியம்
வாழ்க்கையில் உயரும் வழி
திருவாசகம்
மெய்கண்ட சாத்திரங்கள்
நாலாயிர திவ்ய பிரபந்தம்
திருவரங்கக் கலம்பகம்
ஸ்ரீ வசன பூஷனம்
திருவிளையாடற் புராணம்
அப்பர் தேவாரத் திரட்டு
பட்டினத்தார் பாடல்கள்
நந்தனார் கீர்த்தனைகள்
இராம நாடகக் கீர்த்தனைகள்
மனுதர்ம சாஸ்திரம்
தம்மபதம்
அருட் பிரகாசர் அமுத வாசகம்
சைவ சமய வினாவிடை



பாரி நிலையம்
90, பிராட்வே-சென்னை-600108